

Health & Fitness

Anniversary
50th
since 1968

※Health & Fitness (ヘルス&フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です



■特集 受動喫煙をSTOP!

■栄養レシピ 絹さやと厚揚げのオイスターソース炒め

■運動紹介 上肢の運動

■特別コラム がん予防のための運動

- | | | |
|-----------------------------|--------------------|------------------|
| □十日町事業所 <十日町体力づくり支援センター> | 新潟県十日町市馬場丙 1495-8 | TEL 025-758-3343 |
| □塩尻事業所 <ヘルスパ塩尻> | 長野県塩尻市大門一番町 1-1 | TEL 0263-54-3939 |
| □君津事業所 <君津メディカルスポーツセンター> | 千葉県君津市西君津 11-1 | TEL 0439-88-0611 |
| □滑川事業所 <滑川室内温水プール> | 富山県滑川市柳原 258-4 | TEL 076-476-0711 |
| □袖ヶ浦事業所 <袖ヶ浦健康づくり支援センター> | 千葉県袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 | TEL 0438-64-3200 |
| □東京事業所 1課 <高齢者うんどう教室自立支援事業> | 東京都江東区大島 1-2-1 | TEL 03-5858-2200 |
| □東京事業所 2課 <高齢者体力づくり支援士事務局> | 東京都江東区大島 1-2-1 | TEL 03-5858-2100 |

エネルギー203kcal、
たんぱく質 14.7g、食物繊維 3.7g

旬の食材レシピ

絹さやと厚揚げのオイスターソース炒め

【材料】※2人分

- ・厚揚げ……………1枚
- ・絹さや……………10~15個
- ・しめじ……………1袋

- ・オイスターソース…大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- (A) 砂糖……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1



- ①絹さやはヘタを取り、サッと下ゆでする
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切る
- ③しめじは石づきを取り、ほぐす
- ④フライパンにごま油(分量外)を熱し①~③を炒め、油が回ったら混ぜ合わせた(A)を加えて出来上がり!

絹さやは「えんどう」を若い状態で収穫した物を指します。旬は春~初夏で、食感はシャキシャキしていますが、中の豆が育つと周りのさやは硬くなりスジが口の中に残りやすくなります。

また、絹さやは味を楽しむだけではなく、彩りとして活用することもできます。今回使用した厚揚げやしめじなどの茶色の食材に入れるだけで見た目が華やかになり見栄えを整えてくれます。身近な料理に使用して春を楽しんでみてはいかがでしょうか。(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

— めう・めい・じん —

この変形性膝関節症と診断されました。教室に通う前は散歩や自宅での軽体操をおこなっていましたが、ひとりでは長続きせず、医師から水中運動を勧められ、ご家族からの紹介で1年半前から通い始めました。入会時は女性ばかりで戸惑いもあったとのことですが、現在は男性の仲間が出来る、楽しく続けられているそうです。現在90歳の登坂さん。「健康寿命を保つため身体が動く限り今後も運動を続けていきたい」と力強く語ってくださいました。(S)

利用者紹介

第60回



登坂健二郎さん(新潟県十日町市)

十日町体力づくり支援センターのシニア運動クラブに通う登坂健二郎さんは、仕事を85歳で引退しました。余生は海外旅行やゴルフを楽しみたいと思っていました。が、昔からあった膝の痛みがだんだん強くなり、病院を受診したところ変形性膝関節症と診断されました。教室に通う前は散歩や自宅での軽体操をおこなっていましたが、ひとりでは長続きせず、医師から水中運動を勧められ、ご家族からの紹介で1年半前から通い始めました。入会時は女性ばかりで戸惑いもあったとのことですが、現在は男性の仲間が出来る、楽しく続けられているそうです。現在90歳の登坂さん。「健康寿命を保つため身体が動く限り今後も運動を続けていきたい」と力強く語ってくださいました。(S)

上肢の運動 ~自宅できる簡単エクササイズ~

新緑の季節を迎え外出するにも気持ちがいい時期となりました。きれいな酸素を身体いっぱい吸い込みたいですね。血液が休むことなく循環するように、酸素を取り込む作業も休むことなく継続しておこないましょう。

今回紹介する運動は胸と背中ストレッチ運動です。肺をおおっている胸と背中の筋肉が固さを帯びてきていたら呼吸はスムーズにおこなわれません。時にはストレッチ運動をおこない柔軟性を高めることが大切です。



① 肩に指先を添え、胸を広げる



② 肘と肩を下にさげ、目線を斜め上に向ける



③ 肘と肘とを付けるように背中を丸める

【回数】
10回×1セット

【Point】
胸を広げる時に息を「吸う」、背中を丸める時に「吐く」ことでストレッチの気持ち良さが倍増します

来月号のテーマ 「歯と口の健康」

6/1発行です
お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください

編集後記 今回表紙の写真を見て、昔友人と奥入瀬に行ったことを思い出しました。2~3時間自転車漕いでいましたが、リフレッシュできとても楽しかった思い出です。最近旅行をしていないため近いうちにどこか自然豊かなところに遊びに行きたいなー。(Y)

特集 受動喫煙をSTOP!

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生について絵や文字を通して語りかけています。じっくりと見つけ、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

5月号のテーマは「禁煙」。今回は禁煙に関連して、受動喫煙に関する動きについてまとめました。まず、世界の動向として19

健康ポスター Vol. 181
5月号テーマ「禁煙」



- ◆世界保健機関(WHO)は、禁煙を推進するため5月31日を世界禁煙デーに制定
- ◆厚生労働省は、1992年に5月31日から1週間を禁煙週間に制定
- ◆禁煙週間に合わせて禁煙社会に向けた毎年各地で様々なイベントが開催されている

90年代のアメリカにおいて一般職場やレストラン、バーでの全面禁煙の動きが始まりました。2004年アイスランドでは世界で初めて国土が全面禁煙とする法律が施行され、2000年代にはニュージーランド、イギリス、香港、アメリカの半数以上の州において屋内禁煙の法律が制定されています。先進国の中で屋内全面禁煙が定められていないのは日本ぐらいで、日本のタバコ対策は世界の中で後進国と揶揄されることがあります。

そんな「タバコ政策後進国」と揶揄される日本では、今年3月に受動喫煙対策に関して健康増進法の一部法改正案が閣議決定され、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて望まない受動喫煙をなくす動きがみられています。世界から多くの方が訪れるスポーツの祭典の開催で、日本のおもてなし文化に恥じないよう安心・安全はもとより、クリーンで健康のイメージをもった国であることを示すために禁煙の意味を一人ひとりが意識する機会にしてみてはいかがでしょうか。

特別コラム

Vol. 69

『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。今回は「がん予防のための運動」についてご紹介いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 名誉教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

乳がんと身体活動量の関係

乳がん診断後に身体活動量が多いと死亡率が6割程度にまで抑えられるという研究結果があり、一般に乳がんの再発防止のためにも運動が推奨されています。また、閉経前でも閉経後でも乳がんの再発リスクを運動習慣が抑制することも報告されています。特に閉経後の人では体重の増加が再発に繋がりがやすく、運動とともに太らない食生活の徹底が重要と言えます。さらに、がんのステージがIでもIIでもIIIであっても、身体活動量の増加はがんの再発リスクを下げることも報告されています。

食習慣の改善と運動の実践に

よって減量することが極めて重要な理由は、乳がんの再発率を抑えること、大腸がんにおいては手術の精度を高めることや術後の感染症を防止することにあります。脂肪が多いと、手術の精度に影響を及ぼすからです。術後も術後も、そして慢性安定期でも体重のコントロールが必要と言われています。

運動の種類

米国スポーツ医学会公表のガイドライン(指針)によると、健康づくりには大筋群を使う活動が良いとのこと。代表的な種目として、ウォーキング、ジョギング、水泳、ダンス、エアロビクス、マシニング、各種スポーツ、レクリ

エーションなどが挙げられます。頻度は週に3〜5回、時間は連続して20〜30分が推奨されています。休息を入れた断続的運動でも有効でしょう。強度は自覚的運動強度(表1)で11〜14(比較的楽である)やややきつい・きついあたりで、最大心拍数の60〜80%と示されています。予測最大心拍数は『220-年齢』で求めることができ、例えば40歳の人だと、予測最大心拍数は180となり、その60%は108拍、80%は144拍となります。個人差はありますが、概ね平地歩行から軽いジョギングの範囲と言えます。最大酸素摂取量の%で言うと、最大心拍数の%より10%少ない50〜70%となります。

(表1) 自覚的運動強度 (運動時の主観的負担度を数値で表したものの)

指数	自覚度	心拍数 (拍/分)	指数	自覚度	心拍数 (拍/分)
20	もうだめ	200	12		120
19	非常にきつい		11	比較的楽に感じる	
18		180	10		100
17	かなりきつい		9	かなり楽に感じる	
16		160	8		80
15	きつい		7	非常に楽に感じる	
14		140	6	(安静)	60
13	ややきつい				