

長寿大国 日本。

いつまでも元気で若々しく! 健康長寿の基本は正しい「生活習慣」



第 36 号

発行
(公財) 体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
2019年2月1日

長寿大国「日本」の課題は健康長寿。長寿への願いは古今東西を問わずいつの世であってもすべての人の願いです。そのためには「健康寿命の延伸」にどのように取り組むかが課題です。

公益財団法人体力づくり指導協会（以下「協会」）はこれまで高齢者体力づくり支援士（高齢者に特化したうんどう指導員）養成事業をとおり、多くの高齢者運動指導に関わってまいりました。多くの専門家が異口同音に「介護を受けないためには正しい生活習慣を身に付けること」と言っています。

① 65歳以上が介護を受けるようになる主な要因

- (1) 脳卒中・脳梗塞など血管に関わる疾患
- (2) 認知障害（痴呆症・認知症等）
- (3) 低体力・虚弱
- (4) 転倒などによる骨折



② 脳卒中・脳梗塞などの疾患を招く3つの要因

<p>(1) 体質遺伝</p> <p>・親から子に伝わるもの</p>	<p>(2) 生活環境</p> <p>・ストレスの有無 ・生活用水や空気のきれいさ ・医療制度の質</p>	<p>(3) 生活習慣</p> <p>・塩分の取りすぎ ・運動不足 ・喫煙、飲酒 ・睡眠の質</p>
------------------------------------	---	--

改善しにくい

改善しやすい

整えよう生活習慣

協会が昨年開催した健康セミナーに、社会的な課題となっている「介護」についての講義がありました。上表①の項目は介護を受ける主な要因。そして②では介護の主な要因に挙げられる疾患の要因が列挙されています。

一番目の要因である体質遺伝に関しては、残念ながら現代の一般的な医療では、まだ対応できません。しかし、遺伝子の研究は積極果敢におこなわれており、将来の医学では遺伝子を操作して病気を防ぐという医療が実用化される日が来るかもしれません。

二番目の生活環境については、生活拠点を中心に身の周りを再確認してみてください。昨今、医療に関するニュースなどで「かかりつけ医」を持つことの重要性が盛んに叫ばれています。いつでも自分や家族の健康について相談できる医師が身近にいることで、健康への意識を高め病気がないカラダを保つことに繋がるのです。

食事・運動・休養の

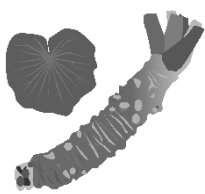
バランスが大切

そして、三番目の生活習慣はテレビニュースや情報番組、家族や友人との会話のなかでも一日に一回は話題に



あがる事柄ではないでしょうか。基本的に生活習慣は「食事・運動・休養」をバランスよく取り入れることが最も大切と言われています。また、前述した体質遺伝、生活環境よりも「より身近なもの」と言えるでしょう。

ここでは食事の塩分に注目してみます。厚生労働省が発表している一日の塩分摂取量の目安は、男性：8グラム、女性：7グラムです。梅干1粒に約3グラムの塩分が入っていますので、2つ食べてしまえば一日の塩分をほぼ摂り切ってしまうこととなります。なかなか厳しい目安ですが、旨味の濃い食品(昆布・かつお節・乳製品など)や、香味野菜や香辛料(わさび・しょうが・しそ・カレー粉など)を取り入れることが減塩のコツになります。



とは言え、長年の生活習慣を修正していくのは至難の業です。あれもこれも直そうとするのではなく、まずは一つの目標を立てて実行してみたいかがでしょうか。新しい時代を健康なカラダで迎え、健康なカラダで過ごしていきたいでしょう。

健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・西原二地区 2月4・18・25日(月曜日)

戸崎一・東日笠・久留里安住・浦田地区 2月5・12・19・26日(火曜日)

李師・大鷲・上新田地区
旅名・内箕輪・東栗倉・郡・宿原・奥米・怒田沢・正木地区
久保・豊田地区

2月6・13・20・27日(水曜日)

2月7・14・21・28日(木曜日)

2月1・8・15・22日(金曜日)



みんなではじめよう! みんなの健康づくり。

～君津市健康増進モデル事業～



正木地区の皆さんと石井市長
(左から2番目)

君津市は介護予防事業として市内の自治会館や青年館に運動指導員を派遣する「君津市健康増進モデル事業」を、平成十八年からスタートさせました。運動教室の内容は様々で、ストレッチや軽体操、歩行などの有酸素運動、筋力トレーニングをおこなっています。

去る一月十七日に正木地区で開講式がおこなわれました。開講式には石井市長が駆けつけ「皆さんも私も初めての開講式です。ともに頑張りましょう」という激励のメッセージがありました。開講式後の運動教室には石井市長も参加し、正木地区の皆さんとともに心地良い汗を流していました。

運動は健康づくりには欠かせないものです。しかし、一人ではなかなか継続できないものです。本事業では自治会の仲間とともに教室に参加できるため、これほど心強いことはありません。参加者の方からは「地区の皆さんと参加できるのがあります」といふ力強いお話がありました。

自宅でできる 簡単エクササイズ

「背中をほぐしてしっかり呼吸」

●運動はご自身の体調・体力に合わせて無理なくおこなってください



息を吐きながらおこなう



息を吸いながらおこなう

- ★胸と背中のエクササイズ
- 準備姿勢
「指先を肩にあてる」
- ①顎を軽くあげ、胸を突き出す。肘と肩をしっかりと下げる
 - ②肘同士をつけるイメージで、顎を引き背中をしっかりと丸める
- (①と②のセットを5回繰り返す)
- いずれの動作も「強め」におこなうことをおススメします。

気温の変化が大きい季節です。体調管理に気を配り、外での活動を控えている方も多いかもしれません。しかし、家の中に閉じこもってばかりいると、いついっせいで背中が丸くなりがちに…。

背中が「丸い」ということは、姿勢が悪くなるだけでなく、肺が圧迫され呼吸がしにくい状態になってしまうというところをご存知でしたか。酸素不足になると頭痛・疲れやすいといった不都合が出てきます。ストレッチ体操でしっかりと背中を伸ばし、酸素を取り入れましょう。



「運動中の呼吸はどのようなおこなったら良いか?」という質問を受けます。ヨカやピラティスのように呼吸法に重きを置いている種目であれば、種目にあった呼吸法を習得する必要があります。

しかし、家庭でおこなうような簡単な運動であれば「胸(肺)の形に合わせる」とだけ覚えておいてください。

深呼吸する時の胸の形を思い返してみてください。「吸う」時は腕を広げて、大きく胸を開きます。酸素がたくさん胸に入ってくるのを感じられます。「吐く」時は腕を閉じ、背中を丸めながら吐くはずですが、ではこの動作が反対になったらどうでしょうか。「胸を開きながら息を吐き、背中を丸めながら息を吸う」。想像しただけでも苦しそうですね。

このように、動きと呼吸のタイミングが合うと運動に「気持ちの良い」を感じることができるようになります。ぜひ試してみてください。

高血圧の予防と対策

塩分控えめ
おいしい塩梅!

塩分摂取量を1日6g以下に抑えよう

血圧を下げる野菜、果物(ほうろく)

血圧を下げる飲み物(緑茶)

ゆめしお(塩梅)

塩分控えめ、おいしい塩梅!

http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html

健康注意報

新しい季節・時代はすぐそこ!
新しいことにチャレンジ!

- ◆健康は前向きな気持ちから積極的に外に出かけて、心身ともにリラックス!
- ◆新しいことにチャレンジ! どんなきっかけで始めても、続けば立派な趣味になります。
- ◆季節にあった服装を 寒暖の差に要注意! 寒さ対策をお忘れなく!

栄養

小松菜とひじきのわさびチーズ和え

【材料】 2人分
小松菜…80g、ひじき…4g
人参…6g、練りわさび…少々
しょうゆ…小さじ4
カッテージチーズ…60g

【作り方】
①ひじきは水で戻し、下茹でする
②小松菜は、2～3cmの長さに切り、人参は千切りにしともにさっと茹でする
③しょうゆに練りわさびを溶き、わさびしょうゆをつくる
④カッテージチーズ、①、②、③を和えればできあがり!

(1人分) エネルギー: 54kcal たんぱく質: 5.3g
炭水化物: 4.7g 脂質: 1.8g 食物繊維: 1.8g

ひじきや切り干し大根、干し椎茸などの乾物には「食物繊維」が豊富に含まれています。また、ほうれん草の5倍の「カルシウム」を含む小松菜と一緒に食べることで栄養満点! 日本人に不足しがちな栄養素を上手に摂取しましょう!
(管理栄養士: 竹島 佳代)

※本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受け付けています。掲載要件等詳しくは右記までお問合せください。本誌は年4回発行いたします。

公益財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター
TEL 0439-88-0611