健志通信

Health & Fitness

創刊号 Since 1968

【発　　行】
(公財)体力つくり指導協会
《事 業 本 部》
東京都江東区大島1-2-1
☎ 03（5858）2111

体力測定(児童)によりわかったこと

公益財団法人体力つくり指導協会（以下「協会」）が運営する5施設に通う幼児・学童を対象とした体力測定を毎年実施している。平成30年度に実施した体力測定値と過去の平均測定値と比較したところ、握力は男女共に低下しているものの反復横跳びでは昭和時代の子どもを上回る数値となっていた。

昭和60年頃の子どもの体力・運動能力がこれまで最高といわれていましたが果たしてどうなのかを協会の幼児・児童の体力測定の結果から検証しました。

体力水準のピークは昭和60年頃

東京オリンピックの昭和39年からおこなっている子どもの「体力・運動能力調査」（当時文部省）によると昭和50年ごろまでは体力・運動能力は向上傾向が顕著であったもののその後は停滞状態。昭和60年頃の子どもの体力がピークであったといわれています。ここ60年間は男女、年代により多少の違いが見られるものの、やや向上あるいは横ばいの状況で、60年代と比べると依然低い数値を示していると文科省は説明しています。

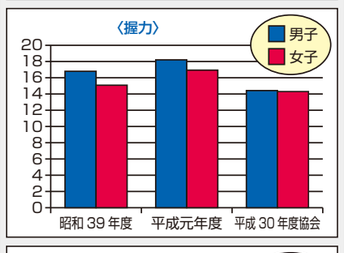
三世代比較で反復横跳びは過去最高値

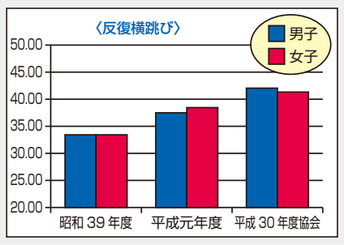
協会が昨年10月に幼児・学童3300人を対象に体力測定を実施し、その内10歳児400人の握力と反復横跳びの測定結果を過去の測定値と比較したところ《表1》の結果となった。握力では昭和39年度と平成元年の平均値より男子では2から3ポイント、女子では1から2ポイント下回る厳しい結果が出ました。その反面、反復横跳びでは男女共に3から5ポイント平成元年と比較すると向上しているという結果となっています。

《表1》

10歳の握力、反復横跳びの比較		昭和39年度	平成元年度	平成30年度協会
握力(kg)	男子	16.74	18.16	14.49
	女子	15.04	16.95	14.28
反復横跳び(回)	男子	33.60	37.66	42.03
	女子	33.53	38.49	41.35

【出典】文部科学省「2013(平成25)年度体力・運動能力調査」





PC普及とスポーツの多様性が体力格差を

では、なぜ反復横跳びの測定値が向上したのかを考察してみると、重心移動や切り返しという要素が多分に含まれているスケボーやサッカーゲームへの興味が10年以上前から、低年齢層に広がりを見せていることが背景にあるようです。その反面、野球や相撲そして重いものを持つ、お手伝いをするなど環境の変化、またPCゲームの普及が子どもたちの生活習慣を大きく様変わりさせたことも握力低下の要因となっているようです。

家族で外遊び習慣で体力向上を

幼少期に体力の基礎づくりをしてあげることは人生100年時代を迎えた今日、大人の子どもに対する責任であるといっても過言ではないでしょうか。自転車遊び、公園でのかけっこや鉄棒遊びを両親は積極的に子どもたちとしていただきたいと思います。私たちの身近なところに公園や自然はまだまだたくさんあります。子どもたちの成長は両親の子どもに対する愛情と接し方に比例すると考えます。

握力を鍛えるには前腕筋を鍛えることが握力の向上に繋がります

前腕筋の運動(遊び)を紹介します

お父さん、お子さまのために少しの時間を作ってあげてください。

●グー・チョキ・パー（親子で5分間程度ジャンケンポイをしましょう）
●ぶら下がり（お父さんの腕に何分ぶら下がれるか挑戦しよう）
●指ハイタッチ《人差し指と親指で輪を作り強く押し合う。また、お父さんの輪とお子様の輪を引っ張り合う》

「体力測定の種目ごとの目的・意味」

握　力	大きな力を出す能力(筋力)、力強さといった特性を計測する
立ち幅跳び	瞬発力(力強さ、タイミング)といった特性を計測する
反復横跳び	敏捷性(すばやさ、タイミング)といった特性を計測する
上体起こし（腹筋）	筋力(力強さ)と筋持久力(粘り強さ)といった特性を計測する
長座体前屈	柔軟性（体の柔らかさ）といった特性を計測する

協会では皆さんの体力測定を受け付けています。詳しくは最寄の施設受付までお問い合わせください。

うんどう遊園®
屋外型介護予防うんどう教室

一人でも多くの寝たきりを防ぐ！

これまで10万人余が体験し、多くの高齢者から好評を得ている屋外型介護予防事業。多くの地方自治体から介護予防事業のツールとして現在全国６７箇所の公園で採用いただき“５年後も今のまま！”を合言葉にうんどう教室をおこなっています。是非「うんどう遊園®」でうんどうを体験してみてください。

東京事業所１課
☎03(5858)2200
うんどう教室　検索

高齢者体力つくり支援士
事務局だより

マスター資格講習会

健康づくりのプロを目指す！

【講習会の特徴】
●高齢者健康づくりの第一線で活躍中の講師陣！
●実践的なカリキュラム！
（全講習の４分の３が実技講習）

《講習会風景》

※日程等詳細は下記までお問い合わせください

高齢者体力つくり支援士事務局
☎03(5858)2100
高齢者体力つくり支援士　検索

健康ポスター
Vol.192《４月号》

イベントスケジュール

	十日町事業所	塩尻事業所	君津事業所	滑川事業所	袖ケ浦事業所
4月	■春の入会キャンペーン 4/1(月)～5/27(月) ■ヨガ無料体験 4/1(月)～5/27(月)	■スプリングキャンペーン 4/1(月)～4/30(火)	■春の入会キャンペーン 3/21(木)～5/5(日) ■運動プログラム体験 4/2(火)～6/30(日)	■春の教室入会ｷｬﾝﾍﾟｰﾝ 4/1(月)～4/30(火) ■１ヵ月体験 4/1(月)～4/27(土)	■１ヵ月体験教室 4/2(火)～4/27(土)
5月	■こどもの日　施設無料開放　5/5(日)				
	■全国健康づくり見聞巡遊　5/29(水)～5/30(木) ＜会場＞神奈川県箱根町周辺（忍野八海・箱根関所跡見学・大涌谷など）　＜ホテル＞ホテル南風荘				
6月	■安全水泳講習週間（着衣水泳）				■母親教室(毎週火・水)

【CPR・AED 体験講習会】

協会では定期的にCPR（心肺蘇生法）・AED体験講習会を開催しております。「いざ」という時のためにご自身ができることを学んでみませんか?

	十日町事業所	塩尻事業所	君津事業所	滑川事業所	袖ケ浦事業所
個人向け	4月・5月・8月・11月	10月・1月	4月・5月・6月・9月・2月	9月	5月・10月・2月
団体向け	4月・5月・11月・12月	6月・7月	5月・10月	9月・11月	5月・10月・2月

※日程など詳細は各施設までお問い合わせください

次回は７月１日発行です

編集後記

健志通信は２００７年（平成１９年）５月の創刊号発刊から干支が一回りしました。今回からはこれまで地域版として発刊していた広報誌「Health&Fitness」と統合し、紙面をＡ３、カラー仕立てとして、読みやすさ、見やすさに力点を置き、装いを新たにして年５回発刊することにしました。田中喜代次名誉教授や伊東亜矢子弁護士のコラム、協会が各地で実施しているイベント情報等、運動・栄養レシピ情報を盛り込みました。これからも読者の皆さまのためになる情報を提供したいと考えています。引き続き「健志通信」を宜しくお願いいたします。（Ｙ）

広報協賛会員　八富企業株式会社《ビル清掃並び維持管理》〒299-0265 千葉県袖ケ浦市長浦拓２号580番地163 ☎0438(62)3871

事　業　所　一　覧
◎ 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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎076-476-0711
◎ 袖ケ浦事業所〈袖ケ浦健康づくり支援センター〉 千葉県袖ケ浦市三ツ作1862-12 ☎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 ☎03-5858-2200
◎ 東京事業所２課〈高齢者体力つくり支援士事務局〉 東京都江東区大島１－２－１ ☎03-5858-2100

夢・明・人（ゆう・めい・じん）
第71回
利用者紹介

山谷 琉翔くん（６歳）　山谷 翼さん（９歳）

山谷　翼さんと山谷　琉翔君はヘルスパ塩尻の水泳教室に通う元気いっぱいの姉弟です。いつも２人でプールに来て、プールに響き渡るほどの大きな声で元気に挨拶をおこない、準備体操も人一倍の大きな声で数を数え、雰囲気を盛り上げてくれます。練習になるとさらにヒートアップして誰よりも集中して泳ぎます。

翼さんが水泳を始めたきっかけは、「学校の友だちに負けたくない。上手になりたい！」という気持ちからでした。今では平泳ぎを習得し、バタフライの練習中。今の目標は４泳法の習得で「早く白帽子になるんだ！！」と頑張っています。

ニコニコ笑顔が特徴の琉翔君。幼稚園児ながらも、小学生のお兄さんお姉さんと一緒に25m泳いでいます。「コーチ疲れたよ～」と言いながらも、絶対に最後まで泳ぎきる強い男の子です。また、４月から小学生になるため、さらにやる気に満ち溢れています。

さらなる上を目指して、上達できるようにコーチ一同応援しています！（Ｙ）

弁護士伊東のちょっと気になる暮らしの法律

伊東亜矢子弁護士（三宅坂総合法律事務所）

皆さまこんにちは。弁護士の伊東です。

４月、新入社、新入学など、出発のシーズンですね。希望に満ちて新しい生活を始められる皆様を心から応援したいと思います。

さて、この原稿を書いているのは２月なのですが新学年を迎えられずに亡くなった小学生の少女に関する報道が連日なされています。報道によれば、少女は学校のアンケートで親の暴力について相談したのに、こともあろうに親自身にそれが渡ってしまったということで、信じ難い思いで一杯です。報道では親が「訴訟を起こす」などと威圧的に言ったとされていますが、訴訟などいくらでも弁護士が対応します。少女の訴えが無にされ本当に残念でなりません。このような悲しい事件を根絶するためには、社会の目も非常に重要です。

虐待かなと思うことがあった場合は「１８９」（いちはやく）番にご連絡下さい。匿名でも大丈夫です。弁護士の子ども相談窓口（例えば第二東京弁護士会／０３－３５８１－１８８５／火木金１５～１９時）も、大人からの相談も受け付けています。どうか躊躇せずご相談ください。

子どもの命をこれ以上失わせないために！

子どもに関する相談（いじめ・虐待・学校問題など）を受け付けます。

【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわりホットライン
☎03(3581)1885《相談料無料》
＜相談日時＞火・木・金曜日(祝日除く)
15：00～19：00
https://niben.jp/or/kodomo/

運動紹介　自宅でできる簡単エクササイズ ～体幹トレーニング～

スポーツインストラクター 百瀬 圭

「毎日運動しているけどなかなか体力がつかない」「短時間で効果的なトレーニングをやりたい」
そんな方の体力向上を目的とするトレーニング方法をご紹介します

イージー

【回数】10～30秒 ×2セット

①腕とつま先でカラダを支える
②お腹とお尻に力を入れ、頭からかかとまで真っ直ぐ保つ

運動強度を上げたい方は…

ハード

【回数】10～20回 ×2セット

①右肘と右膝をタッチ(できるだけ近づける)
②左肘と左膝をタッチ(できるだけ近づける)
③膝を交互に動かし、リズム良くおこなう

ポイント！
●息を止めないで、呼吸を自然におこなってください
●お腹とお尻を意識して、姿勢の維持を忘れないようにしましょう
◆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

健康コラム Vol.80
『メディアリテラシー』～内服薬と睡眠～について

※「特別コラム」は「健康コラム」へと、名称が変わりました。

今回は、雑誌・新聞・テレビなどの媒体（メディア）が発信する情報に関するリテラシー（情報を吸収・咀嚼・活用する能力）について、特に多くの高齢者が服用している薬と睡眠に焦点を絞って解説します。なお、この解説に対し、３人の医師からアドバイス・監修を受けたので、最後に謝辞として明記します。

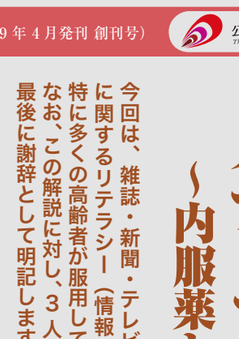
高齢になると、食事量が減少し、体重や体液量も減少します。それに伴い、薬が効きすぎて毒性が強く出ることもあります。薬の代謝を担う肝臓や、薬の排泄を司る腎臓の機能が低下しやすいため、薬の成分が体内に残りやすくなります。また、倒れるまで脱水症状に気づかないというように、体の変化に対する自覚症状の遅れもあります。そこで、東京大学の秋下教授らは、薬は５種類くらいまでに留めるのが良いと提言されています。

認知症に睡眠剤が影響

認知機能に影響を及ぼしうる薬として、睡眠導入（促進）剤が挙げられます。特にベンゾジアゼピン系の薬を長期にわたって服用していると、アルツハイマー型の認知症になる確率が40～50％ほど高まると報告されています。薬の使用量が多く、期間が長いほど（３ヵ月以上）、その危険性が高まるとのことです。また、低血糖状態が続くことも危険とされています。同じような作用を有する薬を重複して服用していないか、薬の数が多い場合、少し減らせないか、医師や薬剤師からアドバイスを受けるとともに、各自が薬のリテラシーを高めていくことが肝要でしょう。

【参考文献】
田中喜代次（２０１９）：スマートライフのすすめ．ＴＨＦ発行
秋下雅弘（２０１６）：高齢者のポリファーマシー：多剤併用を整理する「知恵」と「コツ」南山堂
秋下雅弘（２０１４）：薬は５種類まで：中高年の賢い薬の飲み方 ＰＨＰ研究所 Sophie Billioti deGage
ら（２０１４）：ＢＭＪ誌９月号

【謝辞】育和会記念病院の吉村隆喜医師（循環器）、みみはら高砂クリニックの緒方浩美医師（代謝内分泌）、東京大学医学部教授の秋下雅弘医師（老年病）には、多くのアドバイス・監修の労をお願いしました。心より感謝申し上げます。



【執筆者プロフィール】
筑波大学 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。

栄養レシピ

管理栄養士 吉井 香瑠

エネルギー 313kcal、たんぱく質 24.1g、食物繊維 8.9g

今回のテーマ　**血糖予防**

「高血糖予防」にはバランスの良い食事が一番効果的ですが、食物繊維を摂取することで食後の血糖値上昇をゆるやかにすることができます。
また、キャベツや大豆に含まれる食物繊維だけではなく、トマトに含まれるリコピンや鯖に含まれる DHA・EPA にも血糖上昇を抑える効果が期待できます。

【材料】※2人分
●さば水煮缶……120g
●キャベツ……4枚
●玉ねぎ……1/2個
●大豆(乾燥)…1パック

調味料(A)
●トマト缶……1缶
●コンソメ……1個
●にんにくチューブ……小さじ1

他
●塩、こしょう　少々
●パセリ（みじん切り）　少々
●サラダ油　小さじ1

1. キャベツを食べやすい大きさに切り、玉ねぎを薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、❶を入れて軽く炒める。
3. 調味料(A)とさば水煮缶を汁ごと加え煮立ったら大豆を加え塩・こしょうで味を整え15分程度煮込む。
4. お皿にうつし、上からパセリを振って出来上がり！