健志通信

Health & Fitness

【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

創刊 第2号 Since 1968

第15回全国健康づくり見聞巡遊「箱根旧街道ウォーキング」初夏を満喫

公益財団法人体力つくり指導協会（以下「協会」）では、協会が全国各地で運営する施設や教室の受講者と市民を対象に『健康増進とQOL向上そしてコミュニテーションの創造』を目的としたウォーキング企画"全国健康づくり見聞巡遊"を年1回開催しています。今回の開催地は「箱根町」。91歳の最高齢者をはじめ74名の健脚ぞろいが参加して1泊2日の箱根路を散策し満喫しました。

今回の全国健康づくり見聞巡遊は15回目を数え箱根町の「箱根旧街道」を中心に参加者はウォーキングを楽しみました。

1日目の5月29日は富士山から湧き出る忍野八海を散策し、冷たい湧水に触れ富士山の神秘的な魅力と大自然を堪能。

その後、ホテルに戻り、昔昔亭桃之助師匠による「笑って健康！」をテーマとした落語を楽しみ、普段のストレスを吹っ飛ばすような大きな笑いが会場を包んでいました。

夕食会では各地域の参加者によるご当地紹介や日常生活に役立つ運動の紹介もあり楽しいひと時を送っていました。

2日目は箱根旧街道ウォーキング。箱根山中の石畳から杉並木を経由して箱根関所を目指すコース、杉並木から箱根関所を目指すコース、箱根駅伝のスタート・ゴール地点周辺を散策する三つのコースに分かれウォーキングを楽しみました。石畳をウォーキングした参加者から「起伏にとんだコースであったが、石畳の上を歩き、昔にタイムスリップした感じでウォーキングを楽しめた」また、徳川幕府が旅人に木陰を与えようと街道沿い両側に植えた約400本の杉並木を歩いた参加者からは「木陰で涼しい中を思う存分歩くことができた」と感嘆の声があり爽やかな汗を流していました。

ウォーキング後は箱根関所資料館を見学し、ガイドによる東海道の重要な役割を果たした関所の歴史を聞き入っていました。

昼食後箱根神社で参拝。箱根湖畔の神秘的な神社でこれからの健康増進を祈願し、また来年のウォーキングに全員が元気な姿で再会することを誓い合い、帰路につきました。

過去の主な見聞巡遊先

・上高地と諏訪湖・鎌倉（鶴岡八幡宮とその周辺）・草津白根山・奈良井宿と松本城・城ヶ崎と伊豆・日光と鬼怒川温泉・善光寺と妙高高原・黒部峡谷と金沢兼六園・富士山と河口湖など

開催地募集

第16回全国健康づくり見聞巡遊は2020年5月下旬に開催予定です。行ってみたい、入ってみたい温泉地などありましたら協会までご意見をお寄せください。

地域指導員
屋外型介護予防うんどう教室

住民同士の「地域づくり」

うんどう教室では、地域住民からボランティアを募り「地域指導員（運動指導員）」を2年間かけて養成します。3年後には地域住民が主体となった介護予防教室が開催されます。

地域指導員の平均年齢は72歳です。高齢者の社会参加と地域における支え合い体制づくりを「うんどう教室」は担っています。

※開催場所等詳細は下記までお問い合わせください

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！

【第34期マスター】
日程 2020年 2月8日（土）～12日（水）
会場 横浜市スポーツ医科学センター（神奈川県横浜市）

《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.195《7月号》

イベントスケジュール（7～9月）

※スケジュールは都合により変更する可能性があります。詳細はホームページをご確認ください。

★＝全世代　■＝子ども　◆＝成人　●＝高齢者

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
★プール一般開放 7～9月 ★スタジオ教室プログラム体験 7/1(月)～9/30(月)	★サマーキャンペーン 7/1(月)～7/30(火) ◆●アクアエクササイズ 7/1(月)～9/30(月) ◆●50歳からの筋トレ教室 7/6(土)～9/28(土)	◆●50歳からの筋トレ教室（女性限定） 7/2(火)～9/28(土) ■キッズダンス 7～9月 ◆●成人水中歩行 7～9月 ◆●アクアビクス 7～9月	■小学生対象プール半額利用 7/1(月)～7/30(火) ★秋の入会キャンペーン 9/1(日)～9/30(月) ■秋のお泊り会 9/22(日)～9/23(月祝)	◆母親教室 7/2(火)～9/25(水) ■清水公園に行こう！ 9/8(日)
■夏休み短期集中講習会（夏休み期間中）　詳細は新聞折込チラシ、ホームページをご確認ください。				
水泳・たいそう	水泳・キッズたいそう・クッキング	水泳・キッズたいそう・クッキング	水泳	水泳・キッズたいそう
★健康標語コンテスト（9月）				
★施設特別一般開放開催（9月16日（月祝））				

【CPR・AED体験講習会】

法人では定期的に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	8月・11月	10月・1月	9月・2月	9月	10月・2月
団体向け	11月・12月	7月	10月	9月・11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9月1日発行です

編集後記　令和が始まり、2か月が終わりました。人生で初めて迎える元号が変わる瞬間は、まるで年越しのようなお祭りムードだったことが印象的です。来年は東京オリンピックの開催もあり、新しい元号がどのような時代になるか本当にワクワクしています。(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

協会の施設と活動は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けています

夢・明・人（ゆう・めい・じん）
第72回 利用者紹介

阿部昌義さん
（十日町体力づくり支援センター会員）

趣味は何ですかとの問いに、即座に「水泳！」と答えてくれた。月12回施設に通い、毎月2万4000M、年間では3万M以上泳いでいるという、水泳愛溢れるつわもの。水泳を始めるきっかけは定番の「運動不足解消」。それが今ではマスターズ水泳大会出場の常連で今年も自己ベストを出すと水泳どっぷりの生活。「年齢や性別におかまえなしのコーチ陣にしっかりとしごかれ、きょうの練習がきつかった」と自宅に帰り奥様に伝えると「不健康になるために通っているの？」とちくりと一言。水泳を始めてから既に26年。「コーチには感謝しています」と体型がとってもスリムになった阿部さんが笑顔で語ってくれました。（K）

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。

早いもので、もう夏号をお手元にお届けする季節となりましたね。夏の風物詩といえば花火。川べりで大輪の花火を楽しむのもおつですし、線香花火の儚さにも風情があります。ところで楽しい花火もトラブルの元になってしまうことがあります。

■公園で花火、裁判！

実際に、中学生と小学生の5人が公園で花火をしていた際、打上げ花火の火炎が通りかかった幼児に当たってしまい、顔や腕に火傷を負わせてしまうという事故がありました。

■親の監督義務違反

これについて、裁判で責任追及がされることとなり、打上げ花火に点火した中学生には誤って筒に手を当てて倒してしまった過失があり、その親権者には子の監督義務違反の過失があるとされ、慰謝料等の支払が命じられました。親権者は当日、子どもたちだけで花火をすると聞かされていたにもかかわらず、手持ち花火をおとなしくやるようにと注意したのに留まり、付き添うこともしなかったのは監督として不十分であると判断されたのです。

常に付き添うことは難しいかもしれませんが、子供同士が集まると調子に乗って危険行為に及んでしまうことはよくあることでもあり、火を扱うような場合には特に注意が必要ですね。

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 ～下半身トレーニング～

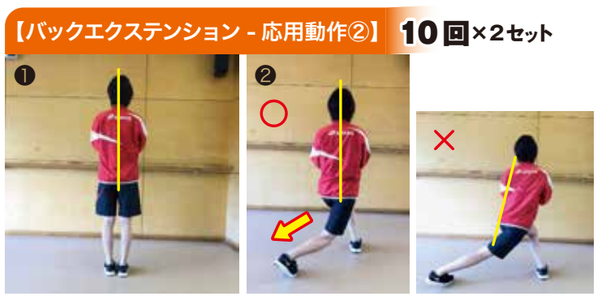
スポーツインストラクター 百瀬 圭

ランニング・マラソンのシーズンがやって参りました！そこで今回は、下半身を意識させながら、フォームを安定させることを目的とするトレーニングをご紹介します。なお、おしりの弛みが気になるなる方にも効果的なトレーニングです

【バックステップランジ①】左右10回×2セット

❶直立姿勢になる
❷片脚を後方へ大きくステップし、かかとをリリースする
❸後ろ脚で床を蹴りスムーズに直立姿勢に戻す

【バックエクステンション - 応用動作②】10回×2セット



❶直立姿勢になる
❷斜め45度に大きく後方へステップする
※軸がズレないよう上半身は常に正面を向く

ポイント！ ①大きくステップする ②床を蹴り戻る

◆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
◆バランスがとりづらい方は壁などを支えにしておこないましょう

健康コラム Vol.81

『女性の元ボディビルダーとの対談』～糖質制限～について

ボディビルディングに関心のある人なら誰でも知っているであろう木村孝子さん※に、糖質制限について尋ねました。木村さんが開口一番に発せられた「短期間に最も痩せられるが、非常に辛かった」という言葉が強く印象に残る対談になりました。私は「やはり、予想通り」とつぶやいてしまう内容でしたが、木村さんが気をつけたことについて詳細をご紹介します。

※第9回女子アジアボディビル選手権ヘビー級チャンピオン（1992年9月23日開催）

■摂取カロリー

・食事によるエネルギー摂取量は一貫して1日1400キロカロリーを維持するよう努めた。（炭水化物：たんぱく質：脂質＝3：1：6の割合）

■食事の食べ方・選び方

・卵の黄身は1個分までで、それ以上食べる場合は白身だけを食べた
・好物のビールなどは摂取カロリーを考え諦め、ビール分のカロリーに相当する食品を摂るほうに回した。
・テフロンのフライパンで油・塩なしで鶏のささみや皮なし胸肉を焼いて食べた。味は美味しくなくても、規定量を食べることを優先した。
・空腹感を抱かないように、こんにゃく、寒天、キノコ類、秋田名物のエゴといった低カロリー食品を食べた。
・特にノンオイルのツナ缶は、カロリーを把握しやすいので頻繁に利用した
・低カロリー高タンパク質のイカ、タコ、エビは、高価なので時々しか食べなかった。
・よく食べていたものはササミ、生たら、卵の白身、ブロッコリー、アルファルファなど
・食べられる量（かさ）を見た目だけでも多くしたいので、時間のある時には低カロリー高たんぱく質で量が多いものを作った
例1）カッテージチーズに冷凍のミックスベジタブルを混ぜたサラダ
例2）スキムミルクにコンソメで味付けし、ホワイトシチューに似せたミックスベジタブルスープ

■減量中に感じたこと

・糖質を全く摂らないと、途中から痩せられなくなり、カラダがだるくなった。
・カラダのだるさを感じると、トレーニング意欲を維持できなくなったため、意欲の維持のために、たんぱく質を5割に減らして、糖質と脂質を少し増やすこともあった。
・常にエネルギー摂取量を計算し、「あと何カロリーしか食べられない…」などいつもカロリーに囚われている気分だった。
・塩分を抜いて筋トレで力を入れると筋肉が痙攣を起こすため、塩分も多少は必要。
・食欲を抑えられないほど脳が混乱してしまい、朝4時に目覚めることがあった。
・自宅にいると、何かを食べてしまうので、屋外に出て早朝1～2時間ウォーキングすることもあった。
・糖質を摂らないでいると、安静時も運動中も心拍数が上昇しにくくなり、運動強度を高められない。心拍数が上昇しないのは、カラダが危険性を感じて省エネモードに切り替わるからだろう。たんぱく質の摂り過ぎで腎不全を起こした人もいる。

写真撮影時：36歳、体脂肪率13%、BMI21.4
木村孝子氏

以上のことから、短期間の大幅な減量には糖質制限は有効ですが「食を楽しむ、食を通して人と交流する」といった視点から見ると一般的には推奨しがたいため、減量を希望する場合、各自の置かれている立場や健康状態を勘案して取り組んでいただきたいと考えます。

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。自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

栄養レシピ

《1人分》
エネルギー 312kcal、
炭水化物 28.8g、たんぱく質 12.6g、
脂質 16.4g 食物繊維 3.5g

管理栄養士 吉井 香瑠

今回のテーマ　骨粗鬆症予防

骨の形成や維持に欠かせないのはカルシウムとたんぱく質ですが、カルシウムは意識して摂らないと必要量の摂取が難しい栄養素です。カルシウムを多く含む食材は、牛乳などの乳製品のほか、大豆製品や緑黄色野菜にも含まれます。様々な食材を組合せて骨の強化を図りましょう！

【材料】※2人分

・枝豆（さや付）……120g
・玉ねぎ……1/3個
・じゃがいも……1個
・人参……1/4本
●牛乳……300ml
●水……100ml
●固形コンソメ……1個
・溶けるチーズ……20g
・塩・こしょう……少々
・オリーブオイル‥大さじ1
・粉パセリ……少々

枝豆とじゃがいものミルク煮

❶枝豆を茹で、さやから出す
❷じゃがいもを5㎜幅の輪切りにする
❸玉ねぎと人参を千切りにする
❹フライパンにオリーブオイルを入れ、②と③を加え玉ねぎがしんなりするまで炒めたら●を加えて塩・こしょうで味を整え、弱火で10分程度煮る
❺じゃがいもに火が通ったら①とチーズを加えチーズが溶けるまで火を通す
❻器に盛り付け、上から粉パセリを振ったら出来上がり！