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3号
Since 1968

第9回健康標語コンテスト募集！

毎年9月は厚生労働省が定める健康増進普及月間です。「1に運動　2に食事　しっかり禁煙　最後にクスリ」の統一標語に集約されているように、生活習慣をいかに整えられるかが健康を保つポイントになります。当会では、健康に対する意識を高めていただきたいとの願いから、毎年9月に「健康標語コンテスト」を開催しております。皆さまが考える「健康」について、沢山のご応募をお待ちしております！

▼主催
公益財団法人体力つくり指導協会

▼募集内容
健康をテーマに、その意義を簡潔に表現し、わかりやすく親しみやすい標語（五・七・五の型）で表現したもの

▼募集部門
子どもの部（中学生以下）
成人の部（高校生以上）

▼応募方法
応募用紙の項目全てに記載のうえ、施設受付へご提出、または郵送・FAXにてご応募ください。
なお、郵送・FAXの場合、応募にかかる費用は各自ご負担ください

▼応募期間
2019年9月1日（日）から9月30日（月）必着

▼発表
2019年11月中旬頃

▼表彰ほか
○最優秀賞〈各1作品〉賞状＋副賞（バスタオル）
○優秀賞〈各3作品〉賞状＋副賞（フェイスタオル）
○入賞〈各10作品〉賞状

▼その他
応募作品は、未発表のものに限ります。また、応募作品を返還いたしません。受賞作品の著作権は、公益財団法人体力つくり指導協会に帰属し、当法人の広報誌、ホームページ、イベント等の各種媒体に掲載します。なお、受賞作品の発表時および広報誌等への掲載の際には、氏名および住所（都道府県名、市区町村名）を公表します。

※当法人の個人情報保護方針に基づき、個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます。

【宛先】〒136-0072
東京都江東区大島1-2-1公益財団法人体力つくり指導協会広報係宛
【FAX】03-5858-2121

過去最優秀賞

●2018年度
・四十越え　勝負は顔より　シルエット
・スイミング　はじめてからは　皆勤賞

●2017年度
・古希古希と　関節の鳴る　70才

●2016年度
・運動で　若さに差が出た　同窓会

（キリトリ）

2019年度健康標語コンテスト　応募用紙

※書ききれない場合は別の用紙でご応募いただいても構いません

※1枚につき最大5作品まで	①	
	②	
	③	
	④	
	⑤	
部門	□子どもの部　□成人の部	
氏名（ﾌﾘｶﾞﾅ）	年齢　歳	電話番号　（　　）
住所　〒　－		

（キリトリ）

運動の紹介
屋外型介護予防うんどう教室

おはようううんどう”の紹介①

“おはようううんどう”は、朝自分のカラダに「おはよう！」と合図を送り、カラダを動きやすくするための運動です。人間のカラダにある大きな関節（足首・膝、腰、肩、首）をゆっくり丁寧に回します。今回は足首・膝のやり方をお伝えします。

①コブシ1つから1つ半あける

②痛くない範囲で大きく右側5回、左側5回ずつまわす

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.197《9月号》

イベントスケジュール（9～11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

十日町体力づくり支援センター	ヘルスパ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ケ浦健康づくり支援センター
★プール一般開放 9月 ★スタジオ教室プログラム体験 9/30(月)まで ◆●スタジオ教室入会キャンペーン 9/30(月)まで	★施設教室体験会 9/1(日)～9/30(月) ◆●アクアエクササイズ 10/7(月)～12/23(月) ◆●大人の料理教室 10/19(土)～10/20(日)	★クッキングスタジオイベント 9/16(月)・10/22(火) ◆●50歳からの筋トレ教室（女性限定） 10/1(火)～12/28(土)	★秋の入会キャンペーン 9/1(日)～9/30(月) ★1ヶ月体験会 9/2(月)～9/30(月) ■秋のお泊り会 9/22(日)～9/23(月祝)	★1ヶ月体験教室 9/3(火)～9/28(土) ■清水公園に行こう！ 9/8(日) ◆昭和の森を歩こう 9/16(月) ◆●秋の散策 10/7(月)
★健康標語コンテスト＜9/1(日)～9/30(月)＞				
★敬老の日 施設特別一般開放 ＜9/16（月祝）＞				
★体育の日 施設特別一般開放＜10/14（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?

	十日町体力づくり支援センター	ヘルスパ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ケ浦健康づくり支援センター
個人向け	11月	10月・1月	9月・2月	9月	10月・2月
団体向け	11月・12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11月1日発行です

お詫びと訂正
前号（健志通信第2号）の田中先生健康コラムに一部誤りがありました。正しくは以下の通りです。読者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。
(誤) ■摂取カロリー　（炭水化物：たんぱく質：脂質＝3：1：6の割合）
(正) ■摂取カロリー　（炭水化物：たんぱく質：脂質＝4：5：1の割合）

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

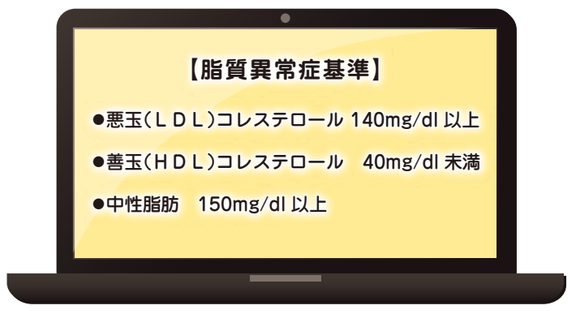
◎十日町事業所〈十日町体力づくり支援センター〉新潟県十日町市馬場丙1495-8　☎025-758-3343
◎塩尻事業所〈ヘルスパ塩尻〉長野県塩尻市大門一番町1-1　☎0263-54-3939
◎君津事業所〈君津メディカルスポーツセンター〉千葉県君津市西君津11-1　☎0439-88-0611
◎滑川事業所〈滑川室内温水プール〉富山県滑川市柳原258-4　☎076-476-0711
◎袖ケ浦事業所〈袖ケ浦健康づくり支援センター〉千葉県袖ケ浦市三ツ作1862-12　☎0438-64-3200
◎東京事業所1課〈高齢者うんどう教室自立支援事業〉東京都江東区大島1-2-1　☎03-5858-2200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

健康コラム Vol.82

『脂質異常症について熟考する』

脂質異常症とは、血液（血清）中のコレステロールや中性脂肪など脂肪が多い、あるいは少ない状態をいいます。従来より高脂血症と呼ばれていた状態は脂質異常症に含まれます。脂質異常症を放置すれば、動脈硬化が進行して、さまざまな病気を引き起こす確率が高まるため、治療が必要とされています。



平成元年から10年間に筆者らが集めた心筋梗塞・狭心症患者134名のHDLコレステロールは平均37でした。検査値が50以上の人は数例で、多くの人が20台か30台という低値でした。LDLコレステロールの数値には個人差があり、100程度の人から300以上の人までいました。中性脂肪の数値にはさらに大きな個人差があり、150未満から3000以上を示す人がいました。

米厚生省＋農務省による「食事ガイドライン諮問委員会」は、「コレステロールは過剰摂取を心配する栄養素ではない」、そして「コレステロール摂取と血清コレステロールの間に関連性はない」と結論付けています。そもそもコレステロールは細胞を包む細胞膜の成分となる、ビタミンDの前駆体となる、男性ホルモンや女性ホルモンの材料になるなど生体にとって必須であります。甲状腺疾患や肝疾患、各種がんに陥ると、コレステロールが低下します。

九州大学の医療経営・管理学が専門の馬場園研究室から発信された貴重な研究データを見ると、コレステロールが高めでも投薬の必要性がない（個人差が大きく、人によっては逆効果）ということを示唆しています。スタチン系薬剤の投与によってコレステロール値は下がるものの、死亡率はコレステロール高値群と低値群の両方で高く、180～259mg／dlの群の総死亡率が最も低いことを明らかにしました。この180～259mg／dlのちょうど中間に位置する値（220）をもって、最近まで脂質異常（高脂血）症と判定してきたのが実情です。コレステロール群が280を超えると、心疾患や脳血管疾患による死亡率が高まり、160あたりを下回ると悪性疾患（がん）による死亡率が高まります。特に閉経後の日本女性では、一様にコレステロールを下げようとする医療の不適切性に馬場園教授らは警鐘を鳴らしています。茨城県民、東京都小金井市と秋田県南外村の在宅高齢者、ハワイ在住の日系アメリカ人、イタリアの高齢者においても共通して低いほど要注意といえる研究論文が発表されています。なお、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017や脂質異常症診療ガイド2018の内容とはやはり大きく異なっているため、これらの基準と疫学的研究結果とのギャップについては、有識者会議などで鋭意検討されることが望まれます。

●

参考文献（一部のみ記載）
亀千保子、馬場園明、山本英二：総コレステロール高値の治療者データを利用した高脂血症治療薬の死亡率への影響とその経済評価、日本衛生学雑誌、62、39-46、2007.
大櫛陽一、奥山治美、浜崎智仁：産コレステロール値は高い方が長生きする、業医学ジャーナル、11-7、2011年5月号.
日本動脈硬化学会、動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2018年版.株式会社仲企画、東京、2018.など

田中喜代次
《執筆者プロフィール》
日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授
生活習慣病研究の第一人人者。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。

夢・明・人（ゆう・めい・じん）
利用者紹介　第73回

山口正彦さん
（君津メディカルスポーツセンター会員）

「腰痛でリハビリに病院通い。腰痛を何とかしなければと考えた末、たどり着いた答えが『運動して腰痛を改善すること』の思いから一念発起して65歳のときシニア運動クラブに登録しました」と、7年前に君津メディカルスポーツセンターに入会した当時のことを笑顔で語ってくれました。

「プールで水中ウォーキングから始めたところ、不思議と腰が楽になり見る見るうちに改善し、3年前からは成人水泳教室にも登録し、今では上級クラスになりました」と運動効果の素晴らしさを満足げに語ってくれました。

6月に君津市民水泳大会の50M自由形70歳以上の部にエントリーし、見事1位の成績を収め、ますます泳ぎに磨きがかかり人生を謳歌している山口さんでした。来年の市民大会では100M個人メドレーで優勝を期待しています。（T）

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。残暑厳しき折、いかがお過ごしでしょうか。

いよいよ開催まで1年を切った東京オリンピック、皆様はチケットの申込をされましたか。当選できなかったけれどどうしても見たい、ネットで転売チケットを入手しようと思っている方もいらっしゃるかもしれません。

■不正転売行為は刑罰の対象

しかし、注意が必要です！本年6月、チケット不正転売禁止法が施行され、一定の要件を満たすチケット（日時や場所等が指定され、主催者の同意なき有償譲渡を禁ずる旨が明記されている等）を不正に転売したり不正転売目的で譲り受けたりした場合には1年以下の懲役又は／及び100万円以下の罰金が科され得ることとなりました。法律上不正転売は「業として行うもの」と定義され、個人の単回の売買が直ちに刑罰の対象となるものではないと解されますが、不正転売に加担してしまう可能性はあります。

■チケット購入は公式サイトで

また、転売チケットでは入場が認められないこともありますし、代金授受にまつわるトラブル等も聞かれるところであり、転売チケットを買う際は正規のリセールサイトを利用頂くのが安全です。東京オリンピックでも、2020年春以降に公式リセールサービス開始予定と案内されており、こちらの利用をお勧め致します。

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

今回は、脚の裏ももの筋肉をターゲットしたトレーニングをご紹介します。
鍛えることで日常動作の安定感が向上し、ヒップアップ効果も期待することが出来ます。

【レッグカール with ヒップ】　左右10回 ×2セット

❶四つんばいでボールを腿裏とふくらはぎにはさみ、力を加える
❷膝を胸の方に近づける
❸ゆっくりと膝を上げ、お尻と腿裏を意識させる

※ボールは枕やクッションでも代用可能

ポイント！
①ボールを潰すようにする
②膝は大きく上下に動かす

◆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

栄養レシピ

《1人分》
エネルギー 209kcal、
炭水化物 13.0g、たんぱく質 9.3g、
脂質 13.5g 食物繊維 3.4g

管理栄養士　吉井 香瑠

今回のテーマ　脂質異常症予防

脂質異常症は血中のＬＤＬコレステロールや中性脂肪が高い状態またはＨＤＬコレステロールが低い状態を指します。ＬＤＬコレステロール値を減らす働きがある大豆製品や、抗酸化作用がある緑黄色野菜を摂取してバランス良い食事を心がけましょう。

【材料】※2人分

・厚揚げ……100g
・玉ねぎ……1/3個
・エリンギ……1本
・赤パプリカ……1/2本
・黄パプリカ……1/2本
・ピーマン……1個
・ごま油……大さじ1/2
●すり白ゴマ……大さじ1
●酒……大さじ1
●水……大さじ1
●味噌……小さじ1
●砂糖……小さじ2
●醤油……小さじ 1/2

厚揚げとパプリカのゴマ味噌炒め

【作り方】

❶パプリカ、ピーマン、エリンギを千切り、玉ねぎを薄切りにする
❷厚揚げに熱湯をかけ、油抜きをしたら一口大に切る
❸フライパンにごま油を入れ、①を加えて炒める
❹火が通ったら②と●を加えて味を整える
❺器に盛ったら出来上がり！