

「健康生活」に脱皮しよう

健志通信

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
平成 25 年 1 月 1 日

第20号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター

平成二十五年度の新春を

心よりお喜び申し上げます

新しい一年の幕が明けました。皆様におかれましては新しい年をどんな年にしたかと思いを巡らされていることと存じます。今年には「巳」の漢書「暦志」によると、止むの意味の「巳」とし、草木の成長が極限に達して次の生命がつけられ始める時期と解釈しています。平成二十五年は、日本が再生の年として夢と希望の持てる年になることを皆様と一緒に祈念したいと思います。

さて、平成二十四年はロンドンオリンピックでの日本選手の活躍と電波塔として世界一の高さを誇る東京スカイツリーの開業と心躍る出来事があった反面、東日本大震災被災者の冷めやらぬ悲痛な思いが交錯する一年でもありました。そして、新政権の誕生もありました。

私たち法人は、公益財団法人に移行して二回目の新年を迎え、また心新たな気持ちでこれまでにも増して国民に対する健康支援の実現に向け努力を惜しまず事業活動に取り組んでまいり所存です。

皆様におかれましては、ますますのご健康とご多幸を祈念するとともに、私たち法人職員一同、全力で皆様の活動を支援してまいり所存です。

今年一年が皆さまにとって幸多き年となりますことを心よりお祈りいたします。

平成二十五年一月

公益財団法人体力づくり指導協会

理事長 小室 博行

平成二十四年度の健康標語「優秀作品」が決定しました!

平成二十四年九月に厚生労働省がおこなう「健康増進普及月間」に合わせ、健康をテーマにした標語を全国で募集しました。

この事業は、「いつまでも自立した生活を送りたい」「美味しいものを美味しく食べたい」など誰もが思い描く健康像を、「標語」として表現することにより、健康に対する意識を高めようとの趣旨で法人が平成二十三年度から取り組んでいます。平成二十四年度は四九九件の応募があり、国民意識の高さを確認できるものになりました。また、応募者は八歳から八七歳までの幅広い年齢層におよび、年代ごとの健康意識の違いもあり、非常に興味深いものでありました。例えば、「はやくはやく おばあちゃんいっしょにいつもあるからね」は十歳の作品。十歳ならでは気持ちが表現されています。また、七七歳の方の作品、「孫の顔見ればばあばの腰伸びる」は、世代間の健康感を表現した素晴らしい作品です。こうした言葉がきつと皆さまの健康づくりのヒントになるでしょう。

今回は、表彰作品の中から最優秀賞と理事長特別賞の二点を紹介いたします。最優秀賞は、「健康は他人と競い合うものではなくあくまで自分のもの」という原則的な健康のあり方を飛び越えた豊かな人生を育む健康感を表現された作品で多くの方の心を打ち、最優秀作品に選ばれました。

こうした言葉の一つひとつが国民一人ひとりの心の栄養となることを祈念しています。

◆最優秀賞◆

定年後 夫婦で健康 競い合う (長野県塩尻市 市川様)

◆理事長特別賞◆

老体も 着ればその気に 運動着 (千葉県君津市 鈴木様)

自宅でできる簡単エクササイズ 体幹に力をいれよう! ~姿勢づくり~

「寒い冬…」背中が猫のように丸くなっていませんか? 厳冬期は寒さのせいで、姿勢を崩しやすくなります。姿勢を崩したまま放っておくとぎっくり腰やひどい肩こりを誘発してしまうこともあります。体幹に力を入れる“癖”をつけて、姿勢の維持を心がけましょう!



①仰向けになり膝を立てる



②お腹を持ち上げ、「太もも・お腹・胸が一直線」になるようにする

~ポイント!~

◆②の姿勢を5~10秒キープしましょう。できなくても真っ直ぐな姿勢を意識することが大切です。



エネルギー197cal、炭水化物 30.5g
たんぱく質 2.6g、脂質 8.2g
食物繊維 4.6g

1人前

【材料】※2人前
かぼちゃ 100g れんこん 80g ごぼう 70g
サラダ油 大さじ2

(A) 砂糖 大さじ2 醤油 大さじ1/2
水 大さじ1 豆板醤 小さじ1/2

【作り方】

- ①かぼちゃは5mm幅に切る。れんこんは5mm幅の輪切り、ごぼうは5mm幅に斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を敷いて中火にかけ、①を炒める
- ③火が通ったら(A)を絡め、仕上げに白ゴマを振ってでき上がり

子どもも大好きな甘辛味で、冬が旬のかぼちゃと根菜をたっぷりいただきます。お弁当にもオススメです。

(管理栄養士 竹島佳代)

かぼちゃと根菜の
甘辛いため

栄養



千葉県君津市介護予防事業 「きみつ健康増進大会」

千葉県君津市では、介護予防事業の一環として地域住民を対象とした「きみつ健康増進大会」を毎年開催しています。今回は、平成二十四年十一月十八日に地域住民六〇〇人が参加して開催した大会の様子をご紹介します。

「きみつ健康増進大会」は、千葉県君津市が日頃の健康づくり活動の大切さや楽しさを市内全域で共有するとともに、市民の健康長寿を目指す場として平成二十二年度から開催しています。大会には子どもから高齢者まで全世代の市民が集

い、君津市長（鈴木洋邦氏）からの元氣長寿者の表彰、全員での運動体験など健康づくりの総合的な大会としておこなわれました。

大会当日は、六〇〇名もの市民が体育館に集いました。会場には、市内で健康づくり活動に取り



来場者全員で運動体験(イスに座ったエクササイズ)

組む自主グループ（全三十八地区）による活動紹介ポスターや公益財団法人体力づくり指導協会が募集した健康標語の展示があり、華やかな会場風景でした。舞台上では、法人が運営する君津メディカルスポーツセンターに通う「キッズたいそう教室」の受講者三十二名による演技発表がおこなわれ、懸命に演技する孫世代の姿に喝采がありました。続いておこなわれた元氣長寿者への表彰式では、君津市が主催する健康教室に九〇歳を越えてもなお通いつづけ、健康長寿を実現している白川満雄さんからのスピーチもありました。また、社会人野球チームや来賓から市民の健康づくり活動に対する応援メッセージが伝えられ、会場は健康づくり活動の自信と活気に満ち溢れていました。こうした活動が全国的に広がり、「健康日本」の実現に向け、健康づくりの輪を広げていくことが今求められています。

私たち公益財団法人体力づくり指導協会は 皆さまの「健康づくり活動のスタート!」を応援しています

良い生活習慣を身につける「きつかけ」を！

今年も一年間、健康で元気に過ごすためには「生活習慣」のあり方が大きく影響し左右します。人間は動物であり、動ける限り動く（働く）ことが本来の姿と言えます。活発に動き、しっかりと食べ、そして心身をゆつくり休ませるといった生活習慣を常に整えておく必要があります。動かなければ、筋肉は加齢とともに坂道を転げ落ちるように弱くなり、そして頼りなくなり、食べなければ体を動かすエネルギーが生じません。休まなければ車と同じようにオーバーヒートしてしまいます。

この「運動」「栄養」「休養」の三原則をどんなに多忙な日々の中でもバランスを保つことが大切なことと言えるでしょう。これまであまり「生活習慣」そのものを意識せず、過ごしているヒトには、「生活習慣を整えよう」と強く意識しすぎるとハードルが高くなります。少し目線を下げて「ハードルを低く設定し、「きつかけ」を作ることから始めてみましょう。

「運動は週二回」、「食事は〇キロカロリーに」としつかりと目標を定める方法もありますが、まずは「できそうなものを初めだけでも」というような楽な気持ちで今年スタートしてみよう。

うんどう教室紹介

多摩市で二箇所目となる、む田・貝取ふれあい広場教室が平成二十四年九月にスタートしました。

取材を行った十一月一日は、うんどう遊園遊具を使用した初めての教室。この日は「参加者が何故このうんどうが必要であり、このうんどうが身体にどこに効果があるか」が解説の中心となりました。参加者がこのことを理解・納得することが、毎日一人ひとりで遊具を利用して運動をおこなう動機づけとなり、「習慣化」へと繋がります。参加者（女性）は、「毎日指を折りながら、後三日、後二日・・・と教室までのカウントダウンをして、今日の教室を本当に楽しみにしていました」と話があり、参加者にとっては教室を「楽しみ」なものにすることも、「習慣化」の重要な要素と言えます。また、この教室は多摩市にとって約十年振りの新規教室であり、一箇所目の豊ヶ丘南公園教室（以下、「豊ヶ丘」）は現在、地域指導員主体で教室を運営

しています。十年のキャリアがある豊ヶ丘の指導員がこの教室にサポート役としてお手伝いをしていきます。ベテラン指導員は新指導員の懸命に学ぶ姿勢に刺激を受け、新指導員はベテランならではの指導と技術を身近に学ぶことができます。互いに学び合うことは、指導力の飛躍的な進歩となると考えられます。教室は指導員の存在（力）なくして成り立ちません。指導員のやる気と「人の為に何かをしたい」という思いが必ずや「五年後も今のまま」の実現に繋がるでしょう。（わ）



教室風景

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲジィの一手指南

今年こそ新たな一年を！
まず決心しよう。
毎日の生活の中に自分が続けられそうな、簡単な運動を、たったひとつ取り入れよう！物足りない程度の運動から始め、続けられたらしめたもの！またひとつ、またひとつ増やせば、習慣化です。大切なからだ動かなくなっているのは自分だから！



～ 広報協賛会員各社 ～ (順不同)

- 株式会社ミキ・スポーツ 【水泳競技商品及び設備案内】 〒130-0021 東京都墨田区緑4丁目30番5号 ☎ 03-3846-4795
- 有限会社岡崎工務店 【住宅の建築・設計・施工・建材輸入】 〒936-0808 富山県滑川市追分3096-1 ☎ 076-475-9749
- 株式会社コトブキ 【元氣な街へ 円熟世代の健康遊具】 〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台1-2-1 ☎ 03-5280-5630