

日回りて 月周り 時は人と遊ばず

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 28 年 1 月 1 日

第32号



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
袖ヶ浦健康づくり支援センター

平成二十八年は皆さまにとって 幸多き年でありますことを ご祈念申し上げます

「日回りて 月周り 時は人と遊ばず」という言葉を幼い時によく父から聞かされました。どのような意味で話しをしたのか今は知る由もありませんが、確実に時は流れ、そして世情は今と昔では隔世の感を禁じ得ません。私ども(公財)体力づくり指導協会の前身であります体力づくり指導協会が活動の一步を踏み出したのが今からちょうど半世紀前のことでした。国民は豊かな日本の国づくりを目指し、希望に満ち溢れていました。安保や学生運動の盛んな激動の時代でもありました。今、日本は超高齢社会を迎え、国民を取り巻く社会環境に大きな変化が訪れようとしています。しかしながら、いつの世にあっても人は安寧とそして健康を願う希望を捨てずに生きています。私どもは「国民の誰もが今日より明日、明日より明後日と日々健康で幸せな生活」が送れる社会の実現を活動の目標に掲げ、これからも精進してまいる所存です。今年の干支は申。申は、器用で臨機応変で、好奇心があり行動も敏速、かつ磨くほどに才能が光る天性を持っているといわれています。国民の皆さまにおかれましては厳しい社会環境ではありますが、今年の干支「申」にあやかり臨機応変に幸せな生活を送っていただきたいと思います。今年も皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成二十八年一月

公益財団法人体力づくり指導協会

理事長 小室 博行

健康標語コンテスト 優秀作品決定!

厚生労働省が毎年9月に取り組んでいる「健康増進普及月間」にあわせ、公益財団法人体力づくり指導協会では健康標語コンテストを開催しています。今年で5回目を迎えた平成27年度健康標語コンテストでは「健康」をテーマにした標語作品を募集しました。応募者は6歳から89歳と幅広く、世代によって異なった切り口の作品応募がありました。今回は応募作品の一部をご紹介します。

【最優秀賞】
七十路とて
プールで泳げば 人魚姫
(70代女性)

【優秀賞】
健康で 2回見られる
オリンピックク
(70代女性)

【佳作】
今日のこと
明日も出来て
あさっても
(60代女性)

●年齢と ともに食事は
変わりつつ (30代女性)

●祝いたい 成人式を
幾度でも (40代女性)

●マスターズ
さらなる記録を
追いかける(80代女性)

●体力の 測定数値
去年並 (80代女性)

マスターズでさらに目標を高める姿や体力測定結果数値を過去の自分の結果と比較して健康維持を図る健康意識の高さを伺い知ることができました。今回の優秀作品の中でも「自分は人魚姫になれる」や「いまでできることをこれからも続けていこう」というセルフイメージを高く持つことが健康の維持、向上に繋がっているものと考えられます。

健康日本21の目標 達成への取り組み

健康維持には、個人の健康増進が不可欠と言えます。厚生労働省が始めた健康日本21は、2013年から第四次国民健康づくり運動となり、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯の健康、たばこ、アルコール、糖尿病、循環器病、がんの九分野について達成すべき目標を掲げています。目標は、適正な量と質に関する食事や運動習慣者割合の増加、成人喫煙率の減少、口腔機能の維持・向上など私たち個人が健康を心がけて取り組むことが目標達成への一歩となり、また、個人と地域が相互に健康社会の熟成を図る必要があります。参考(厚生労働省HP)

自宅でできる簡単エクササイズ ～ペットボトルのふたを開けるために～



高齢者の方から最近ペットボトルのふたが開けにくくなったという声を多く聞きます。ペットボトルのふたを開けるにはある程度の握力も必要ですが、指先の器用さが大きく関係しています。今回は、ハンドタオルを使って指先を巧みに動かすことを目的としたエクササイズをご紹介します。筋力に自信がない方でも簡単にできる運動ですので、ぜひご自宅でお試してください。

- ①利き手でタオルの隅をつまむ
- ②つまんでいる状態から手の中にタオルを収めるようにして丸めていく
- ③手の中にタオルが収まったら強く5秒程度握る
- ④反対側の手も同様におこなう

用意するもの：ハンドタオル

～ポイント!～

- 初めは慌てずゆっくり正確におこなきましょう
- 肘を伸ばした状態がきつい場合には軽く肘を曲げてみましょう



エネルギー221kcal 1人前
炭水化物 16.8g たんぱく質 19.4g

【材料 (2~3人分)】

- ・大根 1/2本 ・玉ねぎ 1/2個 ・大根の葉 適量
- ・しめじ 1パック ・豚ロース肉 200g

- (A)醤油 大さじ1/2 (A)酒 大さじ1/2
- (A)生姜(すりおろし) 1片分
- (B)醤油 大さじ1 (B)みりん 大さじ1
- (B)酒 大さじ1/2 (B)穀物酢 大さじ1/2

【作り方】

- ①豚ロース肉を1口大に切り(A)で下味をつける
- ②大根をすりおろす
- ③玉ねぎをくし切り、しめじをほぐし油(分量外)をひいたフライパンで炒める
- ④火が通ったら①を加え軽く炒め、②と(B)を加えて柔らかくなるまで煮る
- ⑤大根の葉を小口切りにして加えひと煮立ちさせる

冬の大根は、夏に比べて甘味が増します。また、葉に近い上の部分が甘く下にいくほど辛みが強くなり、すりおろす場合は、甘い上の部分が向いています。

大根には消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれるため、風邪などで弱った胃腸に大根を摂取してはいかがでしょうか。(管理栄養士 吉井香瑠)

豚肉のみぞれ煮

栄養



5 人に 1 人が不眠で悩む現代社会 効果的に質の良い睡眠を

国民病ともいえる不眠 睡眠の効果と種類とは

睡眠とは「周期的に意識の喪失を繰り返す生理的な状態」と表され、心身の休養に欠かすことができません。睡眠効果としてエネルギー消費を抑え脳やカラダを休め記憶を定着させると言われています。睡眠不足は、反応速度や思考力、判断力を減衰させ、事故や精神疾患、生活習慣病の一因となることもあります。(図 1 参照) 一日の中で最も削られやすいのが睡眠時間で生活リズムの乱れから、睡眠障害に陥る可能性もあり、日本の一般成人の 21% が不眠に悩んでいるとの調査結果があり、現代社会は、交代勤務や夜型生活の増加等により体内時計の変調を引き起こす要因で溢れ、特

に 20 ～ 30 代は仕事や家事、育児等により慢性的な寝不足状態にあると言えるでしょう。睡眠には眠りの深い「ノンレム睡眠」と浅い「レム睡眠」の 2 種類があります。ノンレム睡眠は脳皮質の発達した高等生物で多く出現し、昼間に酷使した脳皮質を冷却し休養を取らせます。一方、レム睡眠では全身の筋肉が弛緩し、エネルギーを節約してカラダを休めます。また、レム睡眠時は、脳波が比較的活発で夢を見るほか血圧等に変動があることから心身とも覚醒への準備状態にあります。

効果的な睡眠に 生活習慣・運動・入浴を

2 種類の睡眠を効果的に得るためにはどのようなこ

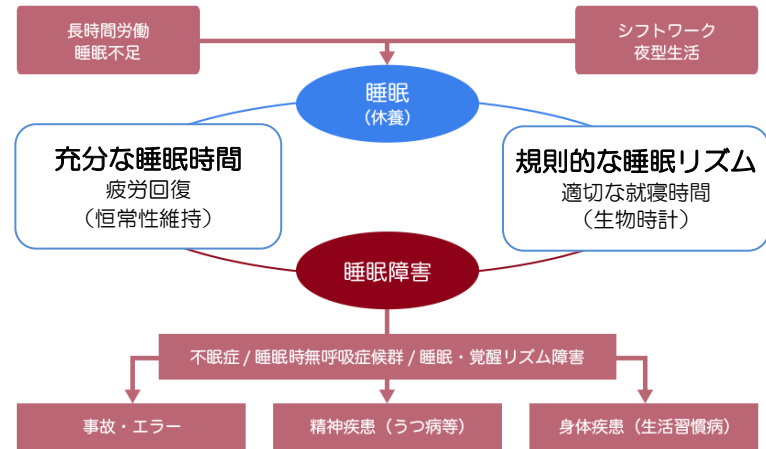


図 1. 睡眠習慣と生活習慣病

【参考資料】
健康づくりのための睡眠指針 2014 (厚生労働省)
e - ヘルスネット (厚生労働省)

とに注意すればよいのでしようか。質の良い睡眠には、十分な睡眠時間と規則的な睡眠リズムの生活習慣の改善が欠かせません。毎朝決まった時間に起床するなど生活習慣を整える必要があるほか、睡眠を促進する体内時計ホルモンのメラトニンは明るい光の下で分泌が停止するため、就寝前は消灯した暗い部屋で休むことは最も大切なことです。睡眠のタイミングだけでなく、体内でホルモン分泌や生理的活動を調整し睡眠に備えるため、規則正しい生活こそが体内リズムを整え睡眠を円滑におこなう秘訣なのです。

次に、運動習慣がある方はない方に比べて不眠が少ない傾向があります。これは脳の温度を一過性に上げることが有効で、就寝時の脳温度低下量が運動をしていない時に比べて大きくなります。脳の温度が低下するときに睡眠に入りやすくなるため効果的な入眠と言えそうです。運動は負担が少なく長時間続ける早足の散歩や軽いランニングなどの有酸素運動は寝つきが良いと言われるています。しかし、就寝直前の激しい運動はカラダを興奮させるため、避けるようにしましょう。また、入浴時においても、運動と同様に体温を 2 度ほど上げることによって深い睡眠を得ることが出来ます。

睡眠の質の向上のためにもう一度自身の生活習慣を見直して不眠の原因を取り除き、睡眠を楽しみ、上手に付き合っていきましょう。

第四回目 自立後の地域指導員の活躍を追う

葛飾区高砂北公園「地域指導員」の巻

シリーズ四回目は、東京都の東に位置する葛飾区にある「高砂北公園」の地域指導員をご紹介します。

東京都葛飾区で開催している高砂北公園教室は、自立後 2 年目を迎えました。高砂北公園教室は、毎回約 40 名の参加者が集まる賑やかな教室で、地域指導員(以下、指導員)のうち、法人が認定する高齢者体力づくり支援士の資格保有者もいて、うんどう教室指導に対する意識の高さが伺えます。

指導員の平均年齢は、75 歳と高く、最年少の指導員が調整・見守り役となり、一人暮らしの指導員が欠席時には他の指導員が自宅訪問したり、会食により交流を深め、悩みを相談し合うなど指導員同士お互いを気遣う関係性が構築され、世代を超えて「仲間」の輪が広がっています。



教室終了後に地域指導員全員で撮影



「うんどう教室合言葉」を唱えている様子

葛飾区は現在、高砂北公園教室の他に、お花茶屋公園・間栗公園教室の三箇所教室を実施し、年に二回程、指導員が自ら企画し全教室の指導員を一同に集め交流会(食事会)を開催しています。同地域で同じ志を持つ仲間が交流を図ることで、教室に対する意識向上に繋がるほか、互いの悩みや不安を相談し、解決の糸口を発見する「場所」になっているようです。

高砂北公園教室の指導員は、葛飾区で最も早期に自立をした教室の指導員として、自信と誇りを持ち、地域の介護予防を牽引し、社会貢献していくことでしょう。(わ)

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲジィの一手指南

高齢になり、カラダが動きにくくなった原因は筋肉の衰えと脳と筋肉の連携が悪くなったことによるものです。だからこそ、意識してカラダを動かす、改善を目指しましょう！冬は気温が下がりがりカラダや関節が硬くなり、怪我をしやすくなります。高齢の怪我は、命取りになる可能性があるので、朝起きたらウォーミングアップの運動を取り入れましょう！



公益財団法人体力づくり指導協会では、各地区の公園等において介護予防を目的とした「うんどう教室」をおこなっています。高齢者に起こる急激な体力の低下を出来るだけ緩やかなものとし、身体諸機能の老化にブレーキをかけ、いつまでも健康で明るい生活が送れるように、運動の習慣化を目指しています。

【運動の 7 条件】安全であること。楽しいこと。無理をしないこと。長続きさせること。効果があること。人と比べないこと。自分の能力にあった運動を選ぶこと。