

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 29 年 9 月 1 日

第39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
うらんどろ習慣推進事業課

生活習慣改善には発想の転換を！

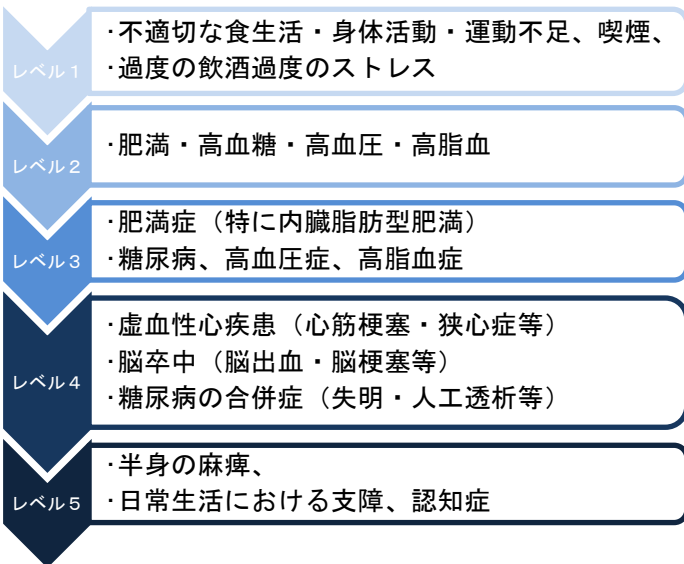
毎年九月は厚生労働省が定める健康増進普及月間です。「一に運動二に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」と統一標語に集約されているように、生活習慣をいかに整えられるかが健康を保つポイントになります。しかし、生活習慣を整えることは中々難しいものです。今回は教育理論の観点から、生活習慣の改善を考えてみます。

生活習慣とは

「生活習慣」という言葉から何を連想しますか？子どもで言えば「早寝、早起き、朝ごはん」と規則正しい生活習慣を謳ったフレーズが有名です。では、成人に関してはいかがでしょうか。生活習慣病の予防、食生活におけるカロリー制限、禁煙等の我慢や抑制な

どマイナスのイメージを受ける方も多いようです。生活習慣が乱れる要因の一つとして糖尿病や高血圧に代表される生活習慣病があげられます。生活習慣病は、偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど好ましくない習慣や環境の積み重ねにより発症のリスクが高くなり、ガンや心臓疾患、脳血管疾患を引き起こし、最終

不健康な生活習慣



生活機能の低下・要介護状態

図1：生活習慣病のイメージ（厚生労働省 HP 引用）

「●●しない」と「■しない」という二重否定やマイナスの言葉は子どもを動かす動機には成りえません。人間は否定された時よりも肯定された時の方がより行動に移し易いと言われ、肯定や期待の言葉を並べることでものごとへの意欲が沸きます。これをピグマリオン効果または教師期待効果と呼び、昨今の教育現場で「肯定すること・期待すること」の大切さが盛んに訴えられるようになりました。これは成人にも効果があると云えるでしょう。分かっているけれども習慣を変えることは難しい事です。まず

生活習慣の正しい方

それは、どうすれば規則正しい生活習慣を送れるようになるのでしょうか。子どもの教育理論を例にあげて考えてみましょう。まず、図2①をご覧ください。「●●しない」と「■しない」という二重否定やマイナスの言葉は子どもを動かす動機には成りえません。人間は否定された時よりも肯定された時の方がより行動に移し易いと言われ、肯定や期待の言葉を並べることでものごとへの意欲が沸きます。これをピグマリオン効果または教師期待効果と呼び、昨今の教育現場で「肯定すること・期待すること」の大切さが盛んに訴えられるようになりました。これは成人にも効果があると云えるでしょう。分かっているけれども習慣を変えることは難しい事です。まず

は、図2②③のように発想を転換し、自分自身の行動を肯定の言葉で表現してみましょう。また、表現した行動を目標にすることも大切です。初めの行動目標は低めに設定することをお勧めします。朝食を食べなかつた方が「しっかりと朝食を食べ、元気がよく動こう」と肯定の言葉で表現しても、少し目標が高すぎます。「ヨーグルトを一つ食べよう」程度から始めてみてはいかがでしょう。小さい変化の積み重ねが、いずれ大きな変化に繋がります。生活習慣は短期間で変えることは難しいものですが自分自身を肯定の言葉で動機付けし、小さい変化で自信を付け規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

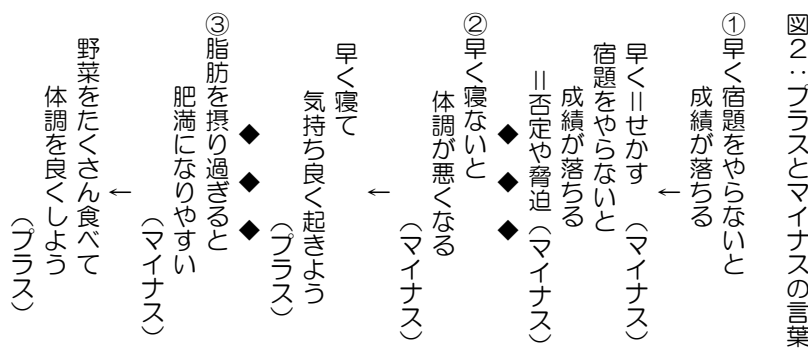


図2：プラスとマイナスの言葉

運動

自宅でできる簡単エクササイズ～背骨を動かす体幹トレーニング～

胃もたれ、食欲不振、消化不良といった胃腸の悩み、それは姿勢が原因かもしれません。姿勢の崩れによる背骨や筋肉の「ゆがみ」から内臓の位置がずれ、消化不良を起こし、食欲が低下してしまうことがあります。そこで今回は、背骨とその周辺の筋肉を意識させながら、内臓の位置を戻し、姿勢改善を目的とする体幹トレーニングをご紹介します。



【キャット&ドッグ～椅子 Ver～】

- ①腕を胸の前でクロスし、息を吸いながら胸を前へ突き出すように腰を軽く反らせる
- ②お腹を覗き込むように、息を吐きながらカラダを丸める
- ③①・②ともに3秒静止し、10回×2セットおこなう

～ポイント！～

- 呼吸に合わせてカラダ（背骨）を動かすようにしましょう
- 腰を反り過ぎないように注意しましょう



エネルギー198cal、たんぱく質4.9g
食物繊維2.2g 1人前

旬のヘルシーメニュー

【2人前】じゃがいも・・・2個（約300g）
玉ねぎ・・・30g、チーズ・・・20g、バター・・・14g、塩・・・小1/4、
コショウ・・・少々、トマトケチャップ 適量

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもは皮を剥き、スライサーなどでできるだけ細い千切りにする
- ②①、塩、コショウをボウルに入れ混ぜる
- ③フライパンで半量のバターを熱し、②の半量を丸く整えながら焼き、フライ返しで上から押さえる
- ④ふたをして弱火で5～6分加熱し、じゃがいもが透明になったら裏返して上から押さえ、チーズをのせて更に4～5分加熱をする
- ⑤残りの半量を同様に焼き、トマトケチャップをかけて完成！

じゃがいもは、果物に負けないくらいビタミンCが豊富で、でんぷんに守られているため熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。野菜の中でもカリウムが豊富に含まれ、本レシピで1日分の約40%のカリウムが摂取できます。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧改善が期待できます。いろいろなレシピで、秋の味覚を楽しみましょう！（管理栄養士 竹島佳代）

栄養

法人では、レサシアン with CPR を用いた CPR(心肺蘇生法)・AED 講習会を無料でおこないます。日程、場所等の詳細は以下までお問い合わせください。

公益財団法人 体力づくり指導協会 東京都江東区大島1丁目2番1号 電話番号03-5858-2111



公益法人としての新たな取り組み、大切な人の生命を守る「CPR(心肺蘇生法)・AED体験講習会」開始!!

公益財団法人体力づくり指導協会(以下、協会)では、国民の保健と福祉の向上に寄与する活動の一つとして平成二十九年度から「CPR・AED体験講習会」が新規事業に加わりました。今回は、その「CPR・AED体験講習会」について紹介いたします。

協会では、できるだけ多くのの方に救急救命活動の大切さの理解を深めることと、いざという時に勇気を持って行動(一次救命措置)ができるよう心肺蘇生訓練機とAEDトレーナーを使った体験講習会を今年度から開催しています。

東京都大田区新井宿児童公園でおこなわれているうんどう教室の地域指導員と

教室参加者三十二名を対象にCPR・AED体験講習会を去る七月に開催いたしました。体験講習会では、凶解を用いて一次救命の重要性について学び、その後心肺蘇生訓練機とAEDを参加者全員で体験しました。



東京都大田区新井宿児童公園うんどう教室での体験講習会の様子



新潟県十日町市中条新田集会所での体験講習会の様子

訓練を受けたことがあるが、今回は、実際に一分間百回のペースが体験できてよかった。講習を受けた後、AED設置場所がどこにあるのか目がいく様になったが、生身の人間に実際すると考えると怖い。でも、遭遇した時にはしっかりとできると思います!と話してくれました。講習会実施後のアンケートでは大いに満足した、満足したとの意見が約90%にのぼり、また「家族が倒れていたら動揺しそう」「実際に路上で倒れていたら冷静でいられるか」との意見もあり、今回講習を受けることにより事故状況を想定するきっかけになったようです。協会では、これからも協会が運営する施設を中心に広く国民の保健と福祉の向上に寄与するため、本事業を定期的に開催していきます。



第七回目 地域指導員の親睦会を追う

大阪府うんどう教室「地域指導員」の巻

平成二十九年度は、昨年度に引き続き、地域指導員が主催している「親睦会」について、特集しています。シリーズ七回目は、大阪府八尾市にある久宝寺緑地で開催しているうんどうの活動内容について紹介いたします。

久宝寺緑地教室(以下、久宝寺教室)は、今年で開講十一年目を迎え、現在では地域指導員(以下、指導員)十三名を中心に月二回の教室を開催しています。

久宝寺教室では、指導員と教室参加者の親睦を深めるため、定期的に指導員主催で旅行(親睦会)を企画しており、指導員は下見や旅行業者との交渉等、参加者へ負担を軽減する努力をされているようです。和歌山県にある高野山に行った一昨年は、一二〇〇年記念祭で御開帳等、普段見ることが出来ない体験をし、英気を養いました。

また、旅行(親睦会)によって指導員と参加者の関係が親密になり、地域のイベントや教室開催場所の久宝寺緑地周辺のゴミ拾い等の奉仕活動に、指導員と参加者が一緒に参加しています。毎回、自由参加にもかかわらず約二十名が集まっています。参加者は「教室以外で外出する事が無かったが、顔見知りの指導員がいるおかげで安心して地域のイベントに参加できるようになり、たくさん仲間で



地域奉仕活動の業績を表彰された久宝寺教室の指導員

ができた」と嬉しそうに話してくれました。こうした地域の奉仕活動の業績を認め、協会は久宝寺教室の指導員に「特別賞」を授与し、二月十九日に開催した「第四回全国うんどう教室地域指導員交流会」で表彰いたしました。

今後も親睦会を通して、指導員の活動の場をうんどう教室だけでなく、地域のイベントや奉仕活動へと広げ地域活性化と住民主体の介護予防(事業)の普及に尽力していただきたいと期待しています。(W)

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲジィの一手指南

現代はカラダを動かさないで済む便利な世の中です。

しかし、油断してはいけません。筋肉がある限り動くことは宿命と思ひましょう。

快適な生活行動を維持するために、敢えて、毎日コツコツ出来る運動から、カラダを動かす習慣を身につけましょう。



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。