

Health & Fitness

Anniversary 50th since 1968

※Health & Fitness (ヘルス&フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です

■特集

水分補給をして熱中症を予防しよう！

■栄養レシピ

ピーマンとささみのナムル

■運動紹介

上肢の運動

■特別コラム

加齢に伴う筋力の低下

〇十日町事業所	〈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	TEL 025-758-3343
〇塩尻事業所	〈ヘルスパ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL 0263-54-3939
〇君津事業所	〈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	TEL 0439-88-0611
〇滑川事業所	〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	TEL 076-476-0711
〇袖ヶ浦事業所	〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL 0438-64-3200
〇東京事業所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	TEL 03-5858-2200
〇東京事業所2課	〈高齢者体力づくり支援士事務局〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 TEL 03-5858-2111

エネルギー52kcal、たんぱく質4.9g、食物繊維2.5g

旬の食材レシピ

ピーマンとささみのナムル

【材料】※2人分

・ピーマン……3個

・しめじ……30g

・ささみ……1/2本

・酒……小さじ1/2

(A) ・塩昆布……3.5g

・ごま油……小さじ1/2



①ピーマンは繊維と垂直になるように細切りにする。耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分ほど加熱し、水気を切る。

②しめじは石づきを切ってほぐし、耐熱ボウルに入れ、ラップをして600Wのレンジで20秒ほど加熱する

③ささみは筋を取り除き、耐熱容器に入れ、酒をふりかけ、ラップをして600Wのレンジで1分ほど加熱する。粗熱がとれたら、手で割く。

④ピーマンのボウルに②と③と(A)の調味料を入れて混ぜ合わせてできあがり！

夏が旬のピーマンが、もりもり食べられるレシピです。レンジと塩昆布で調理も味付けも簡単に！ピーマンには、β-カロテンやビタミンCが豊富に含まれます。これらの抗酸化作用で、夏の紫外線に負けないカラダ作りに努めましょう！
(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第62回



アダチアユキ 安達歩希くん(千葉県君津市)

君津メデイカルスポーツセンターのキッズたいそう教室に通う安達歩希君は小学校3年生。教室の出席率はほぼ100%。たいそうの練習も参加し技術を磨いてきました。去年はハンドスピニングを熱心に練習し、すっかり両足で着地の楽しい所は「頑張ってた時、また頑張ろうって思える！」と力強く語ってくれました。たいそうも全力ですが遊びも全力でやるのが歩希君の良い所。休憩時間には歌を歌ったりモノマネをしたりして、みんなを喜ばせてくれ、まさに教室のムードメーカーです。将来の夢は「小学校の先生」という歩希君、どんな先生になるか今から楽しみです。(T)

上肢の運動 ～自宅でできる簡単エクササイズ～

運動

日差しが厳しい季節になりました。この時期注意したいのは「夏バテ」です。冷房を効かせすぎると外気との温度差にカラダが対応できなくなりカラダは倦怠感を覚え、何をするにも集中力が欠けるということになりがちです。

今回紹介する運動は前鋸筋、つまり「カラダの脇」をスムーズに動かすためのストレッチ運動です。胸や背中だけでなく、「脇」もしっかり動かして呼吸動作をスムーズにおこない、カラダ中にたくさんの酸素を送ってあげましょう。

◆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

①



① 右腕を地面の方に下げながら左手を脇に引き上げる

②



② 左右交互におこなう

【回数】

●左右交互に10回ずつ×1セット

【Point】

・手で脇に触れることでストレッチ感を意識しやすくなります

・腕を下げる時に、意識して息を吐きながらおこなってください

来月号のテーマ 「食中毒予防」

8/1発行です お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください

編集後記

今年の夏は猛暑と予想されているため、私は“いざ”という時のために備えて、市販の経口補水液ゼリーを常備しています。熱中症予防に努め、経口補水液の出番がないように気を付けたいと思います。(Y)

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

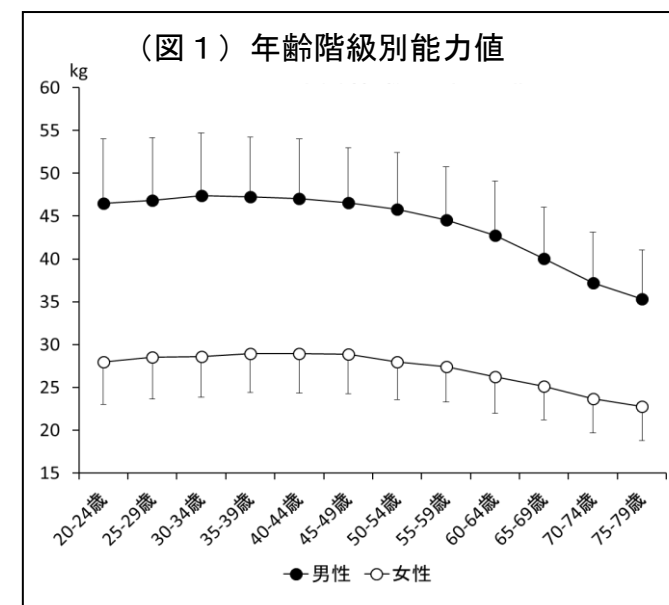
筋力は、骨格筋量と同様、加齢に伴い低下します。どの筋力も低下しますが、部位によって違いがあり、下肢の筋力、上肢の筋力、手指の筋力（ピンチ力）の順に低下度が大きいです。

文部科学省の体力・運動能力調査によると、最も低下しにくい握力でも、男女ともに30～40歳台をピークに徐々に低値を示します（図1）。また、加齢に伴う減少度では、女性と比べて男性の方が大きくなっています。男女の平均では、最大値は35～39歳の38・1 kg。最小値は75～79歳の29・1 kgとなり、40



年で約9 kg（23・6％）減少すると見積もれます。ただし、握力のような上肢の筋力は、下肢の筋力と比較して、加齢に伴う筋力の低下度が小さいです。Hughes氏ら研究班が2001年に発表した研究では、46～78歳の中高年者120名（女性68名、男性52名）の膝伸展筋力を平均で約10年間にわたり追跡した結果、男性で12％、女性で14％の低下を観察しました。筋力の低下率は上肢よりも下肢で大きいですが、その理由は下肢筋群（抗重力筋）が立ち座りや歩行に使用されるため、加齢に伴う不活動の影響を受けやすいことにあります。また、Hughes氏ら研究班が2002年に発表した研究データによると上肢の

筋力の低下度には性差がみられ、女性ではほとんど低下しない（マインナス2・4～2％）のに対し、男性では顕著な低下がみられています（マインナス12・1～マイナス10・2％）。このように、男性では上肢と下肢の筋力は同様に低下し、女性では下肢の筋力が優先的に低下すると考えられます。なお、著者の場合、35歳から65歳までの30年間で下肢の筋力が相当数（25％程度）低下し、上肢の筋



文部科学省、体力・運動能力調査（2016のデータを引用して作成）

加齢と筋量

特別コラム

Vol. 71

『健康づくりの“今”』

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。今回は「加齢に伴う筋力の低下」についてご紹介いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 名誉教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

力は10％程度も増大しています。下肢は使っていても筋量が減少し、上肢は使っていると筋量が増すように感じています。

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

特集

水分補給をして熱中症を予防しよう

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生について絵や文字を通して語りかけています。じっくりと見つめ、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

7月号のテーマは「熱中症予防」。環境省は熱中症に罹る人が急増する7月1日から31日の1ヶ月間を熱中症予防強化月間と定め

健康ポスター Vol. 183
7月号テーマ「熱中症予防」



熱中症予防のための水分補給ポイント

- ◆種類：お茶・コーヒーなどのカフェインが含まれるものは利尿作用があるため、飲み過ぎに注意
- ◆温度：冷たい方が体内への吸収が早いため、5～15℃が適温です
※冷蔵庫で1日保管した水温は5℃前後です

ています。今回は熱中症予防にかかせない水分補給の重要性について考えてみます。

水分はカラダの約60％を占めており、体温調節や栄養素の運搬など重要な役割を担っています。カラダから5％の水分が不足すると熱中症の症状が表れ、10％不足すると筋肉のけいれん、20％不足すると死に至ります。喉の渇きを感じた時には既に2％の水分が失われているため、喉の渇きを感じる前にこまめに水を飲む習慣をつけることが大切です。私たちが普通に生活しているだけでもカラダからは約2～2.5ℓの水分が失われています。食事から摂る水と体内で作られる水を合わせても約1・3ℓにしかならないため、自ら水分を摂らないと脱水症状に陥ります。また、運動で大量の汗をかいて熱中症が疑われる場合には水分だけではなく、塩分も一緒に補給する必要があります。（濃度目安・1ℓの水に1～2gの食塩を加えた量）

これからの暑くなる季節に向けて意識的な水分摂取に努め、熱中症を予防しましょう。