

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 30 年 7 月 1 日

第42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
うんどう習慣推進事業課

第14回全国健康づくり見聞巡遊 『戸隠神社と小布施散策』 終了報告

公益財団法人 体力づくり指導協会では、法人が運営する施設の利用者や近隣住民が一堂に会し、ウォーキングを通してQOL向上と、全国から集まった健康志向の参加者同士の仲間づくりによるコミュニティの創造を目的に年1回ウォーキングイベントを実施しています。今回の開催地は、「長野県」。全国から集まった87名の参加者がウォーキングを通じて交流を図りました。



▲岩松院（小布施町）にて全体集合写真

平成 30 年 5 月 29 日から一泊二日で第 14 回全国健康づくり見聞巡遊「戸隠神社と小布施散策」を開催しました。

1 日目は「天の岩戸開き神話」にゆかりの深い神社として信仰を集める戸隠神社をウォーキングしました。奥社までの参道を歩き参拝するコース、参道の間地点にある藁葺き屋根の随神門まで散策するコース、中社付近を散策するコースに分かれ、各自の体力に合ったウォーキングを堪能されました。ホテル内で開催された夕食会では各地域のご当地紹介や疲れをとる運動の実践など楽しい時間を過ごしました。

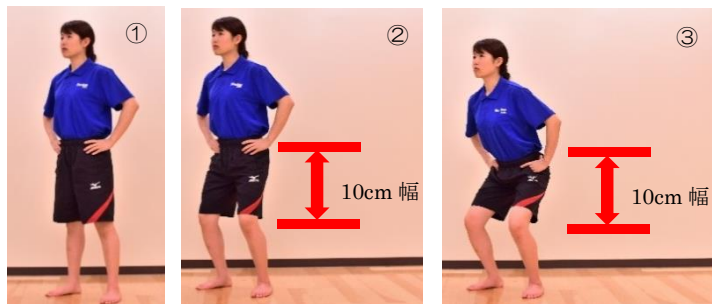
2 日目は、J A 長野厚生連北信総合病院・管理栄養士の宮本氏による「健康寿命を延ばす食生活」をテーマにした健康講演会を聴講し健康維持に必要な食事方法を学習しました。その後、小布施町の岩松院を拝観。本堂中央の天井に描かれた鳳凰は圧巻の一言。参加者は上を向いたままの姿勢で「首が痛い」と言いながらも、綺麗な色彩の絵に感動していました。拝観後は昼食会場に向け小布施の街並みを鑑賞しながらウォーキング。小布施の昼食では名物の栗おこわに舌鼓。ウォーキングの疲れを吹き飛ばす美味しさに満足された様子でした。

日ごろの運動成果を確認しながら、参加者同士が交流を図ることができ充実した「健康づくり」の時間を過ごしました。

運動

自宅でできる簡単エクササイズ ～“長くできる”筋力運動～

食べたい時に食べたい物が手に入り、外出しなくても自宅で買い物ができる時代。しかし、生活が便利になると同時に健康を脅かすリスクも高まってきています。日本には 1,000 万人の糖尿病患者がいると言われています。初期段階では自覚症状が少なく、気が付いた時には取り返しの付かない状態になっているのが糖尿病の恐ろしい所です。糖尿病を防ぐには高血糖状態にならないこと。糖質過多にならないようにすることはもちろん適度な運動が大切です。取り組みやすく、満足感を得られる運動をおススメします。



～ポイント！～

- 膝を伸ばし切らないようにおこなひましょう
- 少しキツイと思える回数をこなして満足感を味わひましょう

◆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手を腰にあて、腰幅に立つ
- ②小刻みに腰を上下させる (10cm 幅でおこなう)
- ③強度を上げたい場合は腰を深く落としておこなう

【回数】
50回～100回
×1～2セット

エネルギー332cal、たんぱく質 9.7g
食塩相当量 1.6g、

1 人前

旬のヘルシーメニュー

【2 人前】ご飯…300g 卵…1 個 焼き鮭ほぐし身…15g
キムチ漬…30g レタス…2 枚 しめじ…20g
長ねぎ…10g ごま油…小さじ 1/2 醤油…小さじ 1
塩…適量 コチジャン…適量 こしょう…適量 2

【作り方】

- ①焼き鮭はほぐしておく。野菜類は、水でよく洗い、レタスは一口大にちぎる。長ねぎは小口切りにし、しめじは石づきをとって小房に分ける。キムチ漬は 1cm 角程度に切る
- ②卵は、器に割りほぐし、ご飯を混ぜてからめる
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、鮭、しめじ、長ねぎをいれて炒める
- ④③に②のご飯を加え、よくほぐしながら炒める
- ⑤ご飯がパラっとしてきたら、キムチ漬、レタスを入れさらに炒める
- ⑥塩、こしょう、コチジャンで味を調え、最後に鍋のふちから醤油を回し入れ、手早く混ぜ合わせたら出来上がり！

野菜をたっぷり入れて、ご飯少なめ、腹八分目でいただければ、チャーハンも糖尿病対策食に！ご飯を油と卵でコーティングし、野菜（食物繊維）と一緒にとることで、糖尿病の大きな要因である“食後高血糖”を抑えることができます。栄養バランスを崩す極端な糖質制限は避け、“食べ方”を工夫して糖尿病対策を！
(管理栄養士 竹島佳代)

栄養



熱中症の処置方法

増加する救急搬送

熱中症に関して総務省消防庁が発表した資料によると、平成 29 年 5 ～ 9 月に救急搬送された人数は約 5 万 3 千人。前年と比較して約 2 千 5 0 0 人増加しました。年齢別に見ると高齢者が最も多く約半数の割合。次いで成人、少年、乳幼児と続きます。発生場所の 1 位は住居。次いで公衆（屋外）、道路、仕事場になります。これらのことから高齢者が住居内で熱中症にならないような対策について考えてみます。

高齢者の熱中症予防

高齢者が熱中症になり

やすい理由として次の 4 点が考えられます。

- ① 体内の水分不足
- ② 暑さに対する調節機能の低下
- ③ 暑さを感じにくい
- ④ 無理をする

これらの理由を念頭に入れ、室内で出来る熱中症対策として、次のことを実践してみましょう。

① こまめな水分補給



喉が渴いたと感じた時にはカラダは水分不足の状態です。時間を決めて水分補給をしましょう。

② エアコンの活用

▽部屋の温度を下げるの

に効果的です。部屋の天井に向けて送風し、カラダに直接あたらないようにして使用しましょう。

③ 部屋の温度・湿度計測



▽温度や湿度の変化が目で見分けるように見えるところに温度計を置き、「温度 25℃ 湿度 60% 前後」になるように管理しましょう。

④ 涼しい服装で過ごす

▽スポーツウェアなどに使われる吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類や木綿や麻などの自然素材を着用し、カラダに熱が籠らないようにしましょう。

また、入浴・就寝時にも気が付かないうちにカラダの水分が失われていきます。入浴前後や就寝時には十分な水分補給をし、

熱中症の処置方法

いざという時のために枕元に飲料を置きましょう。

万が一、熱中症の人を見かけた場合は次の応急処置をおこなってください。

① 涼しい場所へ移動



▽室内の場合は冷房の効いた部屋、屋外の場合は木陰などの日差しをさえぎることが出来る場所に移動させましょう。

② 衣類を緩める

▽シャツのボタンやネクタイ・ベルトなどカラダを締め付ける物を取り除き、カラダの熱を放出させましょう。

③ カラダを冷やす

▽首筋の両側、脇の下、足のつけ根に冷却材や冷たい飲料などをあててカラダを冷やしましょう。



また、皮膚に水をかけて団扇などであおぐのも効果的です。

④ 水分の補給

▽冷えた水またはスポーツドリンクを自分の力で飲ませましょう。

これらの応急処置をおこなうと共に、意識が朦朧としていたらすぐに救急車を呼ぶことが大切です。

第 10 回目 地域指導員の親睦会を追う

～八尾市うんどう教室「地域指導員」の巻～

平成 30 年度も昨年度に引き続き地域指導員主催の親睦会について特集します。シリーズ 10 回目は、大阪府八尾市の久宝寺緑地公園教室の親睦会の様子を紹介いたします。

久宝寺緑地公園教室は今年で開講 10 年目を迎え、現在では地域指導員 10 名を中心に月 2 回教室を開催しています。

久宝寺緑地公園教室の親睦会は、地域指導員と参加者の親睦を深めることを目的に定期的におこなわれています。取材に伺った日は、地域指導員が参加者の口腔機能向上を目的に『パタカラ体操（※）』を指導していました。参加者は『四季の歌』『チューリップ』『ちようちよう』などの替え歌を楽しく合唱。参加者から「口回りがすっきりした」「皆で歌うと気分も爽快になる」など喜びの声が多く聞かれました。

また、親睦会では地域指導員自家製の温かい甘酒が振る舞われ、参加者は心身ともに満足された様子でした。

八尾市のうんどう教室は、地域指導員と参加者が共に支え合う関係性を築き上げており、参加者



親睦会の様子

の介護予防を積極的に支援していく場となっていると感じました。今後も久宝寺緑地公園教室が地域の活性と介護予防の普及にいつそう寄与することを期待しています。（い）

※食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための発音による運動

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)

皆様こんにちは。この間年賀状を書いたような気

がするのにもう夏だなんて、本当に時間の経つのは早いな...と思います。さて、今日はこのところ話題になることが多いセクシュアルハラスメントについて考えてみたいと思います。某大臣が発言したとおり日本の法律に「セクハラ罪」はありません。ですが、体に触ってしまったらすれば強制わいせつ罪、言葉のセクハラでも名誉毀損罪や侮辱罪などに当たる可能性があります。被害者への慰謝料の支払を命じられる場合もありますし、職場から懲戒処分

を受ける可能性もあります。どのような言動をセクハラと感じるかは人それぞれであり、Aさんに言ったら平気そうだったのにBさんにも言っても大丈夫、というわけではありません（そもそもAさんも、大人の対応をしただけで、「平気」ではないかもしれません）。立場や性別を超え、日ごろから何でも言い合える関係を構築し、深刻な被害を生む前に「その言動はアウトですよ!」と指摘してもらえよう。風通しのよい環境作りが大切です。

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲジィの一手指南

熱中症予防はこまめに水分補給をしましょう

- ① 朝起きてすぐ
 - ② 朝食前
 - ③ 午前 10 時のおやつの前
 - ④ 昼食前
 - ⑤ 午後 3 時のおやつの前
 - ⑥ 夕食前
 - ⑦ お風呂の前
 - ⑧ 寝る前
- 出来れば出かける前、運動の前にも飲む習慣をつけましょう。

最初は一口から、そして徐々に慣らしましょう。



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。