

月刊 Health & Fitness

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

□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
□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
□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
□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
□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
□東京事業所1課〈うんどう習慣推進事業課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200
□東京事業所2課〈体力づくり推進課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100

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。皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの“今”』

自宅で
実践!

- 運動 ●体幹トレーニング
- 栄養 ●いわしのカレーチーズパン粉焼き

特集

危険ドラッグ等薬物は、 「ダメ。ゼツタイ。」

エネルギー321kcal、たんぱく質35.0g、食物繊維1.7g



いわしのカレーチーズパン粉焼き

【材料】※2人分
 ・いわし……………4尾
 ・塩・こしょう……………適量



- ・パン粉……………1/2カップ
- ・パセリのみじん切り…大さじ1
- (A)・カレー粉……………小さじ1
- ・粉チーズ……………小さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1

- ①いわしは頭と内臓をとってよく洗い、手開きにする。余分な水分を拭き取り、両面に塩・こしょうをふる
- ②ボウルに(A)を入れよく混ぜ合わせる
- ③アルミホイルもしくは耐熱皿にオリーブオイル(分量外)を薄く塗り、いわしの皮を下にして並べる
- ④③の上に②をたっぷりふりかけ、オーブントースターで8分程度焼き、焦げ目がついたらできあがり!

いわしには、EPA や DHA などの不飽和脂肪酸が青魚の中で最も多く含まれています。EPA や DHA は血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、生活習慣病の予防効果が期待できます。揚げずに焼くことで、よりヘルシーにいただきます! (管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

— めう・めい・じん —

ことで「疲れなくなり、動くのがおっくうではなくなっただ」と体調の変化を感じ、今では毎日5〜10kmも走るほどになりました。今年2月には念願の東京マラソンに出場し、見事完走しました。

「フルマラソンに挑戦できたのも、自分の生活習慣を見直せるようになったから。今後の目標は、様々な大会のフルマラソンを完走すること。明日をニコニコ過ごしたいから、施設でカラダづくりに励みます」と目を輝かせて語ってくれました。(T)

利用者紹介

第49回



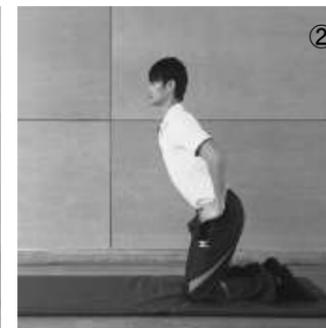
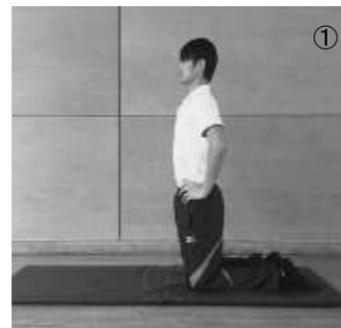
鈴木眞智子さん(千葉県袖ヶ浦市)

鈴木眞智子さんは、9年前に袖ヶ浦市健康づくり支援センター(通称ガウランド)のスマートダ イエット教室受講をきっかけに「カラダの体型維持をしたい」とトレーニンングルームの利用を始めました。日々、カラダを動かす

運動

★自宅でできる簡単エクササイズ ~体幹トレーニング~

梅雨の時期となり、運動やレクリエーションは室内でおこなうことが多い季節となりました。屋外での活発な運動が制限される分、カラダは運動不足に陥りやすく、「動くことがおっくう」と感じることもあります。今回は、運動不足解消を目的にカラダの中心である体幹を意識しながらおこなうトレーニングをご紹介します。猫背が気になる方にも効果的な運動で、手軽にチャレンジしてみましよう。



- ①膝立ちをして足を肩幅にひらき、手を腰にあてる
- ②胸を張りながら、3秒かけてお辞儀をおこない3秒かけてもとの位置にもどる。

【回数】10回×2セット

【Point】

- ・猫背にならないことが大切です。常に腹部の中心に力を入れて、胸を前に押し出すようにしておこないましよう。

来月号のテーマ 「熱中症予防」

7/1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

街中で紫陽花が見られる季節になりました。私は青や紫色の紫陽花が好き。しかし白色の紫陽花をまだ見たことがないので、今年は紫陽花の名所として知られる鎌倉に行って観察したいと思います。(Y)

健康で長生きしたい、寝たきりにはなりたくない、がんや認知症にもなりたくない・・・といった願いは万民に共通です。しかし、がん、心臓病、脳卒中、認知症などの病気が宿って人生を閉じる人が9割です。一切病気にからず、長命な人生を送れる人は1割にも及びません。元氣長寿・健康華やかな人生を実現するには、若いころからの賢い生き方、そして高齢期での老い方の上手さが求められます。大きなケガをしない、取り返しのつかない事故に遭わない、リテラシーを向上させて賢く医療を受ける、といったスマー

トラライフの構築が肝要です。リテラシーとは、与えられた多種多様な情報から自分に合った必要な材料を引き出し、効果的に活用する力と定義できます。

■メディアリテラシー
テレビや新聞など、メディアからの情報を見極める力

■ヘルスリテラシー
健康情報を適切に理解し、効果的に利用する力

■メディアカルリテラシー
病気や医療の実体を読み解き、正しい知識をもつ力

製薬会社は薬の安全性とともに副作用をも記載し、症状の緩和に向けた有効性を伝えています。健康食品会社は、商品が薬でない

ため副作用が生じないことを利点とし、体脂肪の燃焼、筋肉の増大、血圧や血糖の降下、関節痛の緩和などを訴求しています。また、有名な芸能人、一流のスポーツ選手、一般人などそれぞれの訴求に適した人を広告塔にして許容される範囲内で最大限のアピールをしています。そのようなメッセージに啓発され、多くの国民が多種多様の薬や健康商品を利用しています。その一方で、中高年者のほとんどは年々、体力の低下、関節痛の増加、毛髪量の減少、白髪の増加、記憶力の低下など、自然な生理的老化の進行を自覚していることでしょう。肝要なことは、リテラシーの向上を図り、若返ることは不可能でも、老化の進行にブレーキをかける心がけ

健康華齢予防につながる7つの心得(表1)

①運動実践	筋骨格系、心血管系に程度の負荷を与えましょう
②栄養改善	栄養バランスのとれた適量の食事を楽しみましょう
③社会交流	趣味やサークル活動を通して人との交流を楽しみましょう
④家族交流	家族と会話(家族や親戚、友人との対話や電話など)を心がけましょう
⑤音楽活動	楽器を演奏する、音楽を聴く、歌をうたうなどの活動を心がけましょう
⑥知的活動	パソコン、読書、手紙、脳トレゲームなどで頭を働かせましょう
⑦薬チェック	薬手帳を一つにし、多剤併用を改めましょう

(田中,2015)

です。超高齢社会においては、日々の生活の多局面で、適切な栄養摂取、身体活動、休養・睡眠、社会交流、必要に応じた受療、そしてリテラシーの向上などに努めなければなりません。(表1) 食べる喜びや運動の楽しさを、仲間や家族と共有しながら、人生をエンジョイしていきましょう。

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。

特別コラム

Vol. 58

『健康づくりの“今”』



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 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。

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

健康ポスターVOL. 170
6月号テーマ 「薬物乱用防止」



◆国際麻薬乱用撲滅デー◆
6月26日

It is no use crying over spilt milk.
(覆水盆に返らず!!) すんだことを今更後悔しても始まらない!!

特集

危険ドラッグ等薬物は、 「ダメ。ゼツタイ。」

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、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけています。じっくりと見詰め、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。

6月号のテーマは「薬物乱用防止」。「薬物乱用」と聞いて皆さまはどのようなことを思い浮かべますか? 「薬物乱用」とは、社会的規範からはずれた方法や目的で薬物を使うことを指しています。一度でも覚せい剤などの違法薬物を使用することはもちろん、医薬品を病気や治療のため以外に使うことも「乱用」にあたります。薬物は脳に作用し、心「精神」に影響を与えます。依存から耐性ができること在使用する量や回数が増え、徐々に増えていき精神障害を起こし、さらにはカラダをも蝕んでいきます。一度障害を受けた脳は決して元の状態には戻らないと言われて

います。薬物の使用をやめて普通の生活に戻った場合でも、不眠など日常のほんの小さなストレスがきっかけとなって、幻覚や妄想などの精神異常が再燃するフラッシュバック現象をおこすことがあります。平成28年上半期の薬物事犯検挙人数は、6,251人(前年同期比+40人)と増加しており、特に大麻事犯については若年層を中心に増加しています。薬物乱用の恐ろしさを知り、薬物に手を出さないこと、誘われたとしても断る勇気を持つことが大切です。