

# 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 歯と口は健康への入口

## ■栄養レシピ レタスとツナのトマトコンソメスープ

## ■運動紹介 下肢の運動

## ■特別コラム 睡眠と運動



□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内 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 <高齢者うらなう教室自立支援事業>	東京都江東区大島 1-2-1	TEL 03-5858-2200
□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135kcal、  
たんぱく質 8.1g、食物繊維 1.8g

旬の食材レシピ

## レタスとツナのトマトコンソメスープ

- 【材料】※2人分
- ・ツナ缶詰……………1缶(70g)
  - ・レタス……………100g  
(大きめの葉2枚程度)
  - ・トマト……………1個
  - ・にんにく……………1かけ
  - ・固形コンソメ……………2個
  - ・塩、こしょう……………適量



- ①鍋にツナを汁ごと入れ、みじん切りにしたにんにくと、一口大に切ったトマトを加えてトマトに油が回るようにさっと炒める
- ②①に水(600cc)と固形コンソメを加え、弱火で煮る
- ③食べやすくちぎったレタスを加え、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり!

レタスには、強力な抗酸化作用を持ち「若返りビタミン」とも呼ばれるビタミンEが含まれます。このビタミンEは過熱しても失われにくいのがうれしいポイント。油と一緒に取ることで、さらに吸収がよくなります。また、葉は繊維を包丁で断ち切ると栄養が流出しやすくなるので、手でちぎるのがおすすめです。今回は、ちぎって煮るだけの、簡単スープレシピです。レタスの栄養を、スープごと飲み干しましょう!  
(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

## 夢・明・人

— めう・めい・じん —

在の目標は「跳び箱8段を跳ぶこと」最初は出来なくて涙する場面もありましたが、今では小学生用の跳び箱6段を跳べるようになりました。それ以来、跳び箱が大好きになり、練習前に必ず「今日は跳び箱だよ」と答えると「跳び箱! やったー!」と喜びながら、準備も率先して手伝ってくれる。保育園を卒業するまでには8段を跳べるように指導員も全力で応援します。目標に向かって一緒に頑張ろうね!(M)

## 利用者紹介 第61回



ナカダモモカ  
中田百香さん(長野県塩尻市)

中田百香さん(5歳)は平成26年9月に、ヘルスパ塩尻のたいそう教室に通い始めました。当初はお兄ちゃんの後ろにくっつきながら教室に参加しましたが、今では教室一番乗りで元気よく「こんにちわ!」と挨拶をしてくれます。現在は!

## 下肢の運動 ~自宅できる簡単エクササイズ~

湿度の高い季節になり足元が湿っていると外出するにも気持ちが滅入り、ついつい運動不足になりがちに。そんな時は室内で身体を動かしましょう。今回紹介する運動は股関節の稼動をスムーズにする運動です。股関節は歩行という移動を司る大切な関節

で、肩関節と同様「円」を描ける関節で広い稼動域を持つ関節です。しかし日常生活だけでは股関節を十分に使いきるのは難しく、ましてや室内にいればその不足は顕著になるでしょう。股関節を「意識」して十分に動かしましょう!

◆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 膝を胸に引きつける  
(左右交互におこなう)



② 股関節を中心に脚で円を描く  
(左右交互におこなう)

- 【回数】  
●左右交互に内回り1回~外回り1回×5セット
- 【Point】
- ・上半身のバランスを崩さないよう、椅子につかまりながらおこないましょう
  - ・床に仰向けになりながらでも実施できます

## 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** 先日、4ヶ月くらい通っていた歯科での治療が終わりました。歯のクリーニングもおこないピカピカの状態に。これからは口腔ケアに気を付け、定期的な歯科検診を通し8020を目指したいなと思います。(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

**睡眠薬と認知症**

強いストレスや運動不足の生活が続くと、睡眠が途切れることで不眠に陥ります。原因が特定できなくても、不眠を訴える人は加齢とともに増えてきます。不眠者には医師から睡眠薬が処方されますが、ベンゾジアゼピン系睡眠薬は、脳の過剰な活動を抑える作用を發揮して、事務的作業時のストレスや疲労感を抑えるため、睡眠作用が促進されます。しかし、この薬は抗不安薬としても使われて



**睡眠と運動**

日本睡眠学会が発表した「睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン」(表1)では、睡眠薬の服用期間や用量を増やさない

おり、長期にわたる服用(例えば、3か月以上)により認知症のリスクが高まると考えられています。実際に、10研究のうち9研究においてベンゾジアゼピン系薬剤の使用群で認知症リスクが増加したとの報告があります。



ように心がけながら治療をすすめていくべきと明言しています。その心がけの1つに、趣味としての運動やスポーツが挙げられます。運動の種類としては、ダンスやリズム体操、ウォーキング、水泳などの有酸素運動、シルバリーハビリ体操、貯筋運動、太極拳などが挙げられ、日ごろ手軽に実践できる健康運動がたくさんあります。適度な運動は、体力を保持するとともに、睡眠の質を高め、朝の目覚めや便通をよくすると言われています。



(表1) 睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン(睡眠衛生のための指導内容)

定期的な運動	適度な有酸素運動は寝付きやすくなるため、なるべく定期的に運動しましょう
寝室環境	音・光・温度を快適に整えましょう
規則正しい食生活	規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう また、睡眠前に軽食を摂らないようにしましょう
就寝前の水分	夜中のトイレ回数を減らすため、就寝前に水分をとりすぎないようにしましょう
就寝前のカフェイン	寝付きにくくなったり、睡眠が浅くなるため、就寝の4時間前からはカフェインの入ったものは摂らないようにしましょう
就寝前のお酒	夜中に目が覚めやすく、深い眠りが減るため寝る前の飲酒は控えましょう
就寝前の喫煙	ニコチンには精神刺激作用があるため、喫煙を避けましょう
寝床での考え事	心配した状態では寝つのが難しくなります

**特別コラム**

Vol. 70

『健康づくりの“今”』

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

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「睡眠と運動」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。

**特集**

**歯と口は健康への入口**

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。じっくりと見つけ、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「歯と口の健康」。厚生労働省は6月4日から10日の1週間を歯と口の健康週間に定めています。歯と口などの



口腔ケアの効果

- ◆歯間ブラシ：歯ブラシでは届かない歯と歯の間の食べかすを取り除く
- ◆うがい：食べかすなどを洗い流すことで口腔内を清潔に保つ
- ◆舌のケア：舌苔を取り除き口臭を防ぐ
- ◆歯のクリーニング：歯周病の原因となるプラークや歯石を除去する

口腔内機能の健康と健康増進はどのような関係があるのでしょうか。

口腔機能を大きく分けると「食べる」「話す」の2種類があります。口腔機能が低下すると摂取する食物の種類が制限され、栄養の偏りやエネルギー不足から筋力や免疫力低下に繋がりがやすくなります。また、食事や会話に支障が出ることでより人との交流の機会が減り、いずれの場合も不活動の要因になっていきます。特に高齢者においては、不活動が続くことにより体力や脳が衰え、寝たきりや認知症に繋がる可能性があります。

健康とは、身体状態はもとより精神的や社会的にも満たされた状態を指すという考えから、口腔機能の健康が健康増進に大きくかかわっていると考えるのです。

口腔ケアには虫歯や歯周病の予防はもちろん、歯の磨き方や歯間ブラシ、うがいの活用、舌のケア、入れ歯のケア、歯のクリーニングなどさまざまな方法があります。定期的に歯科を受診し、専門医と相談しながらご自身の口腔ケアについて見直してみましましょう。