

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●体幹に力を入れ動きやすいカラダに!
●栄養●ドライいちじくとにんじんのサラダ

特集

がんには先手必勝! 「がん検診」を受診して、がんにも勝つ!

エネルギー161kcal、たんぱく質1.3g、食物繊維9.0g

旬の食材レシピ

ドライいちじくとにんじんのサラダ

【材料】※2人分

- ・にんじん……1本
- ・ドライいちじく……3個
- ・塩……適量
- ・こしょう……適量
- ・レモン汁……30cc
- ・オリーブオイル……大きじ1



- ①にんじんは細い千切りにして軽く塩をふりししばらく置く
- ②①のにんじんがしんなりしたら、水気を軽く切る
- ③ドライいちじくは薄切りにする
- ④ボウルに②、③を入れて混ぜ合わせ、さらにレモン汁、オリーブオイルを回しかけて全体をよく混ぜる
- ⑤塩、こしょうで味を調えて出来上がり



いちじくは、他のフルーツに比べて食物繊維が豊富に含まれる他、カルシウム、カリウムなどが含まれます。食物繊維は便秘の解消効果、カルシウム、カリウムはイライラ感の解消効果が期待できます。いちじくに含まれるこれらの栄養素は、生で食べるよりもドライで食べる方が、水分が減り栄養素が凝縮され食べやすく、少量で多くの栄養素を摂ることができます。今回は秋の味覚であるにんじんまるごと1本とともにサラダにしてみました。(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

利用者紹介 第53回



萩原 満二さん(富山県滑川市)

夢・明・人

—ゆう・めい・じん—

れましました。萩原さんにお話しを伺うと、「プールは仲間と挨拶しあい元氣の出る場所。自分が泳ぐことで障害を乗り越えたいという気持ちで、プールを利用し、高齢者の方の励みになると思います!」と話してくださりました。デイブエンディングチャンピオンとして5連覇を目指し頑張る姿に私たちがスタ

萩原満二さんは、滑川市身体障害者協会会長を務めており、10年以上滑川室内温水プールを利用されています。4月に開催されたパラリンピック富山県大会では25m自由形で4年連続チャンピオンとなり自己ベストも更新されました。



市展で賞をとるほどの腕前である萩原さんが描いた滑川室内温水プールの絵

運動

★自宅でできる簡単エクササイズ ~体幹に力を入れ動きやすいカラダに!~



体幹とはカラダから手足を除いた部分、つまりカラダの中心を意味します。体幹に力をいれ、姿勢を安定させることでバランスが良くなるだけではなく、カラダの軸がしっかりしていることで手足が動きやすくなります。「運動の秋」に動きやすいカラダづくりを目指して気持ちよく運動しましょう!

- ①腰部を反らさないように四つん這いの姿勢をとる
- ②腕を上げ、①でつくった姿勢が崩れないよう腕を真っ直ぐ伸ばす

【回数】10秒×左右1~2セット
【Point】
・頭を上げずに支えている手の甲をみる
・お腹が下がらないように力を入れて姿勢を保つ

●運動強度を上げたい場合は…
②の状態から、上げた腕と逆側の足を伸ばしてみましょう



来月号のテーマ 「インフルエンザ予防」

11/1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

「読書の秋」ということもあり、通勤時間に本を読んでいます。ミステリーやファンタジー小説を読むことが多いですが、今年は歴史物にチャレンジしてみました。昔、実際にあったかもしれない…と考えながら読むことで、歴史を学び直す良い機会になりそうです。(Y)

アメリカの学会での見解

アメリカの学会に参加した際、学会講演やシンポジウム、一般発表では、EIM運動ありきで胸を張って運動の有益性を演説する人が多かったように感じました。少し皮肉な言い方ですが、若気の至りという言葉があるように、若い研究者は闇雲に運動の効果（特に良い面だけ）に注目しているように感じました。人生経験が不足しているのか、知識が偏っているのか、一方通行的な、我田引水的なマインドで論理を組み立てているようです。減量できる、肥満に良い、血圧が下がる、動脈硬化が予防できる、糖尿病が予防できる、

ホテルロビーでの見解

また、学会会場や滞在ホテルのロビーで男女10名ずつにEIM運動

「Do you really agree with EIM message? Please respond to me, either one of Yes, No, or Intermediate.」

Q.あなたは、本当にEIM運動に同意するか。

	YES	どちらとも言えない	NO
男	7人	1人	2人
女	6人	3人	1人
計	13人	4人	3人

圧倒的に肯定派が多く、反対派は1/2割に留まりました。賛成派の2人から、そして反対派の2人から、「こういう質問をするということ

「Do you really agree with EIM message? Please respond to me, either one of Yes, No, or Intermediate.」

Q.あなたは、本当にEIM運動に同意するか。

	YES	どちらとも言えない	NO
男	7人	1人	2人
女	6人	3人	1人
計	13人	4人	3人

圧倒的に肯定派が多く、反対派は1/2割に留まりました。賛成派の2人から、そして反対派の2人から、「こういう質問をするということ

は、あなた自身は賛成しない立場の

「Do you really agree with EIM message? Please respond to me, either one of Yes, No, or Intermediate.」

Q.あなたは、本当にEIM運動に同意するか。

	YES	どちらとも言えない	NO
男	7人	1人	2人
女	6人	3人	1人
計	13人	4人	3人

圧倒的に肯定派が多く、反対派は1/2割に留まりました。賛成派の2人から、そして反対派の2人から、「こういう質問をするということ

アメリカの学会での見解

認知症が予防できる、がんにかかりにくい、寿命が延びる...といった論調でした。そこで、①低BMI者の寿命が最短、②アメリカに比べて肥満が少ない。インドや中国には糖尿病が日本の5倍ほど多い、③低コレステロール者の寿命が最短、④結腸がん、乳がん、子宮体がん以外ではがんに及ぼす運動習慣化の延命効果は不確かである...などの説明をしたら、「その通りだ」という人、「まったく知らなかった」と驚く人、「日本とアメリカでは事情が違うんだ」と勝手な解釈をする人もいました。

特別コラム

Vol. 62

『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



【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。

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「EIM運動」について紹介いただきました。

※1) Exercise is Medicineの頭文字 「運動は良薬である」という考え方のこと

健康ポスターVOL. 174 10月号テーマ 「がん検診」



10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間

- 受診して「異常なし」であなたもご家族もひと安心！
- 初期のがんが発見されても早期に適切な治療ができます！

特集

がんには先手必勝！ 「がん検診」を受診して、がんに勝つ！

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。

10月号のテーマは「がん検診」。厚生労働省の平成28年度人口動態統計によると死因順位第1位は悪性新生物(がん)、次に心疾患、

肺炎と続きます。年代別に見ると、40歳代からは、がんによる死因順位が1位となり、特に60歳代はがんによる死因が第2位の心疾患の4倍以上にもなります。悪性新生物を主な部位別に見ると、胃・肝・肺・大腸、さらに女性には乳房、子宮が多く見られます。がんは痛みや体調不良などの自覚症状が出る頃には進行が進んでいるため、早期発見・治療が重要です。

厚生労働省では、毎年10月にがん検診の重要性を国民に理解していただくための集中キャンペーンをおこなない、がん検診受診率50%以上とすることを目標にがん検診を推進しています。自治体においても健康増進法に基づいてがん検診を実施しており、一部の自治体では、検診費用を安価もしくは無料で受診できる制度を設けています。医療機関や自治体の連携が進み、検診の普及や精度向上が図られている中、個人のがんに対する知識・意識を高めることが大切です。この機会にお住まいの自治体からの案内などを確認し、定期的ながん検診を受診してみましよう。