

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。



特集

今年の夏はクールウォーク!

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 ● その場 de 足踏み
 - 栄養 ● きゅうりと鶏ひき肉の煮物

エネルギー151kcal、たんぱく質 10.6g、食物繊維 1.1g



きゅうりと鶏ひき肉の煮物

【材料】※2人分

- ・きゅうり……………2本
- ・鶏ひき肉……………100g
- ・だし汁……………200cc



- ・醤油……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- (A)・みりん……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1

- ①きゅうりの皮を縞目にむき、乱切りにする
- ②鍋で油(分量外)を温め、鶏ひき肉を炒めて火が通ったら①を加える
- ③だし汁、(A)を加えて落とし蓋をし、10分程度煮る
- ④きゅうりが柔らかくなったらできあがり!

きゅうりの旬は6~8月。成分の約9割が水分のためカラダの熱を下げる働きがある夏野菜として有名です。またきゅうりには、体内の余分な水分を排出するカリウムも含まれているためむくみ解消も期待できます。きゅうりのカリウムは熱を加えると効果が高まると言われています。熱を加えたきゅうりは食感がシャキシャキから冬瓜のようにとろとろに変化して食べやすくなります。(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第50回



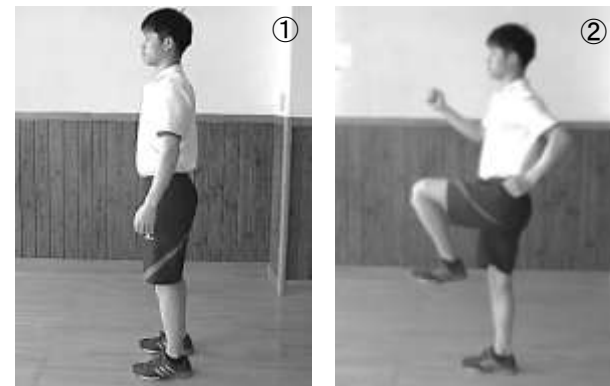
フミオ 大久保文夫さん(新潟県十日町市)

「めう・めい・じん」でしたが、次第にプールで泳ぐことが楽しく、「早く泳げるようになりたい」と思うようになりました。昨年、新潟県マスターズ大会へ参加し、25m自由形で2位を受賞しました。「今ではプールに来て泳ぐことが日課であり、今後も通い続けたい。目標はマスターズ大会で県で1位になること」と笑顔で話してくださいました。大久保さんが目標達成できるように、これからも職員一同全力サポートいたします!(K)

十日町体力づくり支援センターに通う大久保文夫さん。子どもの頃の卓球指導を退いたことをきっかけに、約3年前から体力づくりのためにプールに通っています。当初は「体力をつけるため」

★自宅でできる簡単エクササイズ ~その場 de 足踏み~

いよいよ暑い夏がやってきます。暑いと外を歩く機会が減って運動不足になりやすく、体力が低下してしまうことも少なくありません。今回は室内でもできる有酸素運動の「その場 de 足踏み」を紹介します。有酸素運動である「その場足踏み」をおこなうことにより、長く運動しても息が上がりにくくなったり、動悸を感じる事が少なくなる効果があります。室内で簡単にできる有酸素運動をおこない、体力の低下を防いで暑い夏を乗り越えましょう。



- ①背筋を伸ばし、目線を前方に向けて立つ
- ②太ももをゆっくりと高く上げて、その場足踏みをするこの時、肘を後ろに大きくひくように腕を振る

【回数】3~5分×3セット

【Point】

- ・立つときは、身長を1cm高くするようつもりで背筋を伸ばしましょう
- ・ひざに痛みがある人は、いすに座って足踏みをしましょう

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

夏といえば花火!東京では多くの花火大会が開催される予定です。打ち上げ花火の夜空を彩る美しい光景や、音と香りを感じると夏が来たなあ実感します。何より長年押入れに眠らせていっている浴衣を着て、今年こそは花火大会に出かけてみたいです。(Y)

特集

今年の夏はクールワーク!

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。

7月号のテーマは「**熱中症予防**」。熱中症予防のひとつとして今年も「クールビズ」が9月末までお

健康ポスターVOL. 171
7月号テーマ 「熱中症予防」



◆職場の熱中症予防対策◆

休憩場所を設けよう!
水分・塩分の補給はこまめに!
通気性の良い衣服・帽子を着用!

こなわれます。クールビズとは2005年から環境省の呼びかけで始まった「冷房時の室温28℃で様々な工夫をし、快適に過ごそう」という取り組みで、地球温暖化対策の一環として省エネの啓発を目的に衣服の軽装化をするほか、「カラダを冷やし過ぎないようにする」「適度に汗をかく」などの健康啓発の一環として推奨されています。カラダは、冷やし過ぎると外気と室内の温度差が大きくなり、自律神経やホルモンバランスが崩れて、食べ物の消化吸収が十分にできず夏バテや夏風邪になりやすくなります。また、適度に汗をかくことはカラダの体温調節機能を維持し、熱中症になりにくくします。

快適で健康的な環境を作るためには、エアコンや扇風機に頼る以外にも、吸収・速乾性のある衣服の活用や、スポーツドリンク・麦茶などでこまめな水分補給を意識的におこなう必要があります。自分のカラダの調子を整え、この夏は健康なカラダをつくるためクールビズを上手に活用していきましょう。

【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。



特別コラム

Vol. 59

『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。

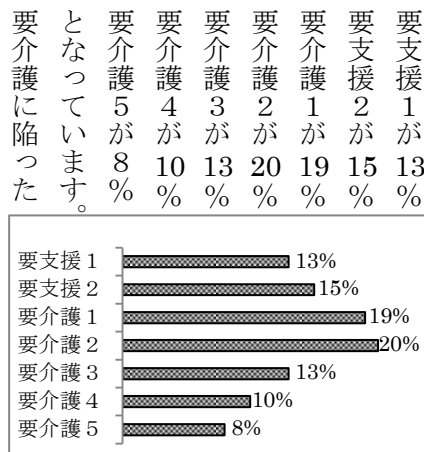
健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は「筋肉量の減少予防のための食事と運動」をテーマにお話しいただきました。

高齢者の割合と介護者の実際

健康運動教室に通っている3000名(平均65歳)を対象に、「何歳まで健康運動の習慣者でいたい?」について回答を求めたところ、平均引退希望年齢は、86歳超となりました。また、「100歳まで生きられるなら100歳まで今の運動・スポーツを続けたい」という回答者は、なんと25%にものぼりました。運動・スポーツが生きがいの人たちは、「楽しい、爽快だ、やめられない、死ぬまで続けたい」という前向きな気持ちを共有しています。みなさんは、要介護状態にならず、いつまで今の楽しみを続

けたいと思いますか?

平成25年の厚労省国民生活基礎調査によると、高齢者全体に占める各カテゴリ(要介護者)の割合は、



主な原因はカテゴリによって異なりますが、脳血管疾患(脳卒中)、認知症、高齢による衰弱が全体としてのトップ3です。介護に関わる人

については、同居者が62%、事業者が15%で、同居の介護者の続柄をみると、配偶者が26%、子が22%、子の配偶者が11%となっています。性別では女性が69%と高く、最老年齢は男女とも60歳台です。男性による介護の関わり増加と女性の体力保持が求められます。

要介護にならないための運動と栄養

要介護にならないためにも、そして介護する立場の人にとっても、体力の保持や体力保持のもととなる食事・栄養は重要です。良い栄養摂取のもとで体力づくりにいそしむと、骨や筋肉、血管、肺、心臓、肝臓、脳など身体(臓器・組織)の質が保持されます(老化率を抑制)。そこで今回は要介護にならないた

めの食事・栄養と運動について解説します。

【食事・栄養】

- 炭水化物(60%)、脂質(23%)、タンパク質(17%)の割合になるよう心がける
- タンパク質の目安摂取量
体重1kgあたり1~1.2g程度
(肉、魚、大豆、卵、牛乳・乳製品など)
- 栄養補助食品を活用する

【運動】

- 筋トレ(どの方法でも有効)
- 筋トレ用のマシン
- スポーツバンド、チューブ、ダンベル
- 坂道歩行、階段歩行
- 自重運動(自分の体重を利用)

