

# 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

## 謹賀新年

平成元年に誕生した人は、今、30歳。あつという間に平成の時代が駆け抜けたと感ずいています。戦後七十三、昭和の俳人中村草田男が昭和のはじめに詠んだ俳句に「降る雪や明治は遠くなりけり」という有名な句があります。昭和「昭和」という二文字に何か哀愁を感じるようになってきています。平成も四月三十日に三十年の暦に幕を下ろすことになりました。新たな元号を多くの国民が関心を寄せています。元号は日本の時代背景を表していると感じます。後世の人々の心に残るそんな元号を心待ちにしています。

平成の日本は、バブル崩壊に伴う経済の停滞、超高齢社会と医療費や社会保障費の拡大、人口減少と地方都市の過疎化、そして福島原発事故をはじめ自然災害が数多く発生した時代でありました。またIT(情報技術)が急速に進化を遂げ社会のグローバル化が進み、人、物、物に対する価値観が大きく変化した時代でもありました。オリンピック・パラリンピック、そして万博が半世紀振りに東京と大阪で開催決定という嬉しいニュースもあつた平成でもありました。

今年(平成)は十二支最後の干支、亥(いのしし)で亥の季節は冬だそうなんです。「勇気と冒険」そして「猪突猛進」ともいわれていますが、二〇一九年の干支は「己亥(つちのこ)年」といって深い意味があるようです。完成した自己や成熟した組織が、足元を固めて、次の段階を目指すための準備にあてる、そんな年のような気がします。そのためには、なによりも健康と体力づくりに関心をもち、成熟した人生観を持つことが大切であると考えています。

旧年中は法人の活動に対しご理解、ご協力を賜りましたことに御礼申し上げます。今年も国民に寄り添った活動を真摯に取り組んでまいります。何卒お力添えを賜りますようお願い申し上げます。皆さまにとって幸多き年であり、ご祈念申し上げます。年頭に当たりご挨拶とさせていただきます。

平成三十一年一月  
公益財団法人体力づくり指導協会  
理事長 小室 博行

## ■特集

今年の目標は+10分  
猪突しないでチョットずつ!

## ■栄養レシピ

大葉入りレンコンのはさみ焼き

## ■運動紹介

リラクゼーション

## ■特別コラム

運動教室と血圧測定について

○十日町事業所 <十日町体力づくり支援センター>    ○塩尻事業所 <ヘルスバ塩尻>    ○君津事業所 <君津メディカルスポーツセンター>  
○滑川事業所 <滑川室内温水プール>    ○袖ヶ浦事業所 <袖ヶ浦健康づくり支援センター>  
○東京事業所1課 <高齢者うんどう教室自立支援事業>    ○東京事業所2課 <高齢者体力づくり支援事務局>

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

## 夢・明・人

### 利用者紹介

第68回



碓井 創太くん(富山県滑川市)

碓井創太くんは滑川室内温水プールの競泳チームに所属する中学生。日々練習に励み、目標にしていた全国ジュニアオリンピック出場を果たしました。念願の大会に出場し、全国大会出場選手のレベルの凄さを実感したそうです。コーチに「幼少の時に園の指導を受け、この時に「もっと早くになりたい!」と思い競泳チームに入りました。今の目標は、「400M自由形で全国1位になること」と熱い思いを胸に頑張っています。担当指導員も「創太くんは宣言したことには必ず結果を出してくる」と頼もしく思っています。目標に向かって進む姿を見て、私たちスタッフも応援しています!

エネルギー366kcal、  
たんぱく質28.1g、食物繊維1.9g

## 旬の食材レシピ

### 大葉入りレンコンのはさみ焼き

【材料】※2人分

- ・レンコン……………中1節
- ・鶏ひき肉……………300g
- ・長ネギ……………1/3本
- ・大葉……………8枚
- ・酒……………50cc
- ・塩……………小さじ1
- ・生姜チューブ……………小さじ1
- (A) ニンニクチューブ……………小さじ1/2
- ・片栗粉……………小さじ1



- ①長ネギをみじん切り、大葉を千切りにする
- ②レンコンの皮をむき、1/2節を輪切りにし、片面に片栗粉(分量外)をまぶす
- ③残り1/2節のレンコンをすりおろす
- ④ボウルに鶏ひき肉を入れ、①と③と(A)を加えよく混ぜる
- ⑤②の片栗粉をまぶしてある方と④のタネがくっつくように挟む
- ⑥熱したフライパンに油(分量外)をひき、⑤を並べる
- ⑦焼き目が付いたらひっくり返し、裏側にも焼き目をつける
- ⑧酒を入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする
- ⑨蓋をとり、強火で水分を飛ばしたら出来上がり!  
(食べる際は、お好みで醤油などをつける)

レンコンに含まれるタンニンはポリフェノール一種で、炎症を抑える効果があり、胃腸を保護してくれます。  
(管理栄養士 吉井香理)

## 栄養

## リラクゼーション ~自宅でできる簡単エクササイズ~

年末年始はいかがお過ごしでしたか。心身ともにリフレッシュした状態でスタートできると良いのですが、イベント続きで疲労ばかり溜まってしまったという方も多いかもかもしれません。そこで、今回はふくらはぎのお手軽マッサージをご紹介します。

ふくらはぎは第二の心臓とも呼ばれ、下半身の血流を流す役割をしています。下半身には全身の約70%の血液が流れているため、ふくらはぎのマッサージをおこなうことで全身の血流を改善する効果が期待できます。

◆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 仰向けに寝て膝を立てる
- ② 片膝に反対側の足のふくらはぎを置き、こすったり押し付けたりする

【回数】30秒~60秒(片足)  
【Point】  
・指先に比べて膝は面積が広いので、「もみ返し」がかかることもありません。(時間は目安です)  
・気持ちが良いと感じられる場所を、満足と感じるまでマッサージしましょう

## 来月号のテーマ 「高血圧」

今回は2/1発行です

## 編集後記

新しい年の始まり。今年は年号が変わるため、一つの時代が終わったような感じがします。心機一転、目標を立てて何か新しいことを始めてみようと思います。(Y)

~ 子どもの悩みごと無料相談 ~  
キッズひまわりホットライン  
03-3581-1885  
毎週火・木・金 15:00~19:00

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

# 特集

## 今年の目標は+10分 猪突しないでチョットツずっ!

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。

1月号のテーマは「生活習慣」。厚生労働省が毎年11月頃に調査し発表している「国民健康・栄養調査」によると、平成29年度の結

健康ポスター Vol. 189  
1月号テーマ「生活習慣」



### ～健康づくりのための身体活動指針～（抜粋）

- 掃除・洗濯
- 自転車にのる
- 早歩きをする
- 子どもと活発に遊ぶ
- 階段をのぼる
- ラジオ体操
- 散歩・ジョギング
- スイミング
- 社交ダンス・ボウリングなど
- ストレッチ
- ガーデニング

果は運動習慣のある者の割合が、男性35・9%、女性28・6%になりました。また、年代別に分けると、男性は30歳代、女性は20歳代において一番運動習慣がないという結果になりました。運動習慣の有無は死亡率に関係があると考えられ、厚生労働省の発表によると、身体活動量が多い者や運動をよくおこなっている者は死亡率が低いこと、また身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果があることが認められています。身体活動や運動をおこなう時の目標として次の2つが掲げられています。

①**身体活動**：毎日60分（高齢者は40分）カラダを動かす

②**運動**：息がはずみ汗をかくような運動を1週間に60分

まずは自分の生活状況を振り返り「いつ・どこで」カラダを動かす機会があるかを考え、今より+10分多く動くようにしましょう。また、上記の『健康づくりのための身体活動指針』を参考に、無理をしないことを第一にして、徐々に運動習慣をつけていきましょう。

# 特別コラム

Vol. 77

## 『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「運動教室と血圧測定について」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 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。

Q. 血圧は運動教室開始前に測定するべきなのでしょうか？

A. いいえ。必ずしも「測定すべき」とは言えないと思います

医学書や健康管理系の専門書には、必ずと言ってよいほど、運動教室参加前に血圧をチェックしようとして記述されています。ここでいう教室参加前とは、一般的に5〜10分前のことを指すでしょう。この時間に血圧チェックをやるという人たちが込み合えば、時間的ゆとりがないことによる焦りやイライラ、順番のことでの口論などが原因で血圧は上がった

てしまうことがあります。また、健康のためという理由で、自宅から徒歩で教室会場までやってくる人もいます。特に早朝や午前中だと、運動直後の血圧は高くなるため、測定したものの、肝心の運動教室に参加して大丈夫か、躊躇してしまう例が出てきます。

さて、筆者の見解を示します。血圧は自宅を出る前に測定しておくのがよいと考えます。例えば、朝食後1時間くらいたった時間帯など、自分で定めておくことが望ましいでしょう。血圧の数値や昨夜の睡眠、朝の元気度（疲労度）や体調を総合的に勘案して自分で運動教室に参加するかしないかを決めるのが良いと考えます。運動教室の会場に到着したら、仲間と

話し合うか、準備運動としてストレッチや体操、ウォーキングをやるが良いでしょう。安静にして血圧を測るだけ、というのはあまり感心できません。

血圧を測るべき時間帯は、個人差があり、その時の状況によって適切に判断すべきものですが、長年、運動指導に携わっていくなかで、運動後が重要であると考えられるようになりました。激しい運動の後なら、呼吸が落ち着くころ、つまり20〜30分後、軽い運動後なら、5〜10分後が良いでしょう。その時（運動後）の血圧が安静時水準（朝に測った血圧水準）くらいにもどっていれば良好、安静時水準よりもかなり高いなら交感神経の過剰興奮が考えられます。

反対に、安静時水準よりかなり低いなら副交感神経の過剰興奮（迷走神経緊張状態）が考えられます。目安としては朝に測った血圧値と同じくらい、またはやや低いくらいがベストでしょう。運動後も血圧が高いままであれば体力を消耗するので、リラクゼーションを身につけると良いでしょう。血圧が下がりにくれているなら、運動の過剰、クーリングダウンの不足、自律神経活動反射の鈍化が考えられ、①運動のやり方を見直す ②時間をかけたクーリングダウンを実行する ③気分が悪化する前に仰臥位姿勢をとる、両足を高い位置に置くなどの対策が勧められます。