

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 発行年月日：平成25年6月1日

□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
□備前事業所 〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□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	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100
		TEL 03-5858-2200

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

# 積極的休養で

# 「自分を養う」!

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 ● 背中の運動
- 栄養 ● たたききゅうりと枝豆のピリ辛和え

## 特集

## 積極的休養で「自分を養う」!

春から生活環境の変化にカラダが適応しきれずに、だるさ・疲れなどの疲労感が残っている方は少ないのではないのでしょうか。疲労回復やストレス解消に欠かせない「休養」。早めに眠るなどカラダを休める「休養」を実施されている方も多いことと思います。今回は、軽い運動やスポーツなど、カラダを動かすことよって疲労回復を図る「積極的休養」についてお伝えします。

## 「休養」の種類

新学期や新年度を迎え2カ月が過ぎ、そろそろ新しい生活環境に慣れてきたころではないでしょうか。生活環境の変化は、知らないうちに肩へ力が入り、カラダやココロに疲れをため込んでしまいがちです。

また、デスクワークや長時間の運転で疲れたときは休養のために早く食事をとり、横になって休みたいと思う方も多いことでしょう。しかし、これらで実際に消費されたエネルギーは、運動で消費されるエネルギーと比べるとごくわずかです。『疲労感が強い』エネルギー消費量が多い』とは限らないのです。

疲労回復のためには「休養」が大切です。「休養」は「休む」と「養う」の2つの意味を持ち、

どちらも健康づくりに欠かすことができません。休日には、カラダを休めることが大切です。横たわるなどカラダを休めることにより疲労を解消することを「積極的休養」といいます。

また、趣味や旅行、スポーツ、家族との団らんや友人との交流など気分転換をして「自分を養う」ことも大切です。これを「積極的休養」といいます。



積極的休養は、

デスクワークや長時間の運動など同じ姿勢を続けたときや激しい運動後の疲労



感を取り除くために有効な休養法です。緩やかにカラダを動かすことで全身の血行を促進し、更に脳やカラダにたくさんの酸素を行きわたらせることで、精神的な疲れを解消します。仕事や日常生活などで感じる凝りやストレスは、積極的休養で回復することができません。積極的休養は、このような慢性的に蓄積された疲労を解消する効果を発揮します。

積極的休養とは何をやるのか?

積極的休養の柱となるものが、運動やスポーツです。気が滅入っているとき、イライラしたときなど、軽い運動をおこなうことで頭をスッキリさせ、仕事や勉強に集中できるようにします。例えば、「何となく疲れた」というときは、短い距離を10分程度のんびり歩くだけでも効果があります。だるさ、疲れを感じている方は、積極的休養による疲労回復を目指すことをおすすめします。

## 積極的休養の行動

- エスカレーターではなく階段を使う
- バスを1つ手前の停留所で降り、目的地まで歩く
- 犬の散歩の回数を増やす
- 買い物をごまめにする歩く頻度を増やす
- 少し遠回りして歩く

慢性的な疲労感がある、頭がぼんやりする、不眠などに悩まされている方は、「積極的休養」を試してみましよう。気分転換になるだけでなく、体調や体質の改善も期待できます。積極的休養で快適な毎日を過ごしましょう。

# 別 特 コラム

# 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。

今回のテーマは、「健幸華齢」。豊かに老いることを実現するためにどのような

日常生活を送るべきか、その生活を実現している方を紹介します。



### 【執筆者プロフィール】

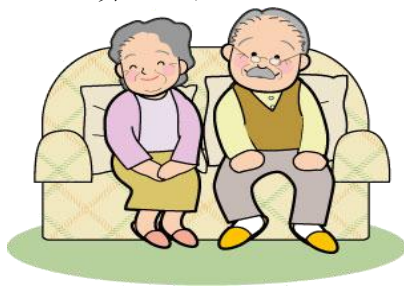
筑波大学大学院  
人間総合科学研究科 教授  
田中喜代次 氏

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、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

## 健

康加齢と似た言葉に「健幸華齢」があります。後者は筆者が使っている造語で、辞書には掲載されていません。英語で「successful aging」という言葉が頻繁に使われていますが、これを日本語に翻訳することは困難で従来から「豊かな老い」などと意識されています。しかし、「豊かな老い」と言うと、経済的豊かさを想像する人が少なくないため、筆者は「健幸華齢」という言い方に変えて使用しています。

今回は、「健幸華齢」を実現している人の日常生活についてご紹介いたします。



M氏（74歳）  
3年前に体力測定を受講した際に不整脈（心房細動）が見つかり、茨城県の某病院でカテテル治療をおこなった。M氏の親族も心房細動を持っていた。

### 運動経歴と活動実践

プロダンスインストラクターでダンス歴は34年。53歳でプロになりました。（指導歴21年）社交ダンス、競技ダンス等を指導しています。

また、次に挙げる3つは、趣味として、どれも長く続けたいと考えています。ボウリング以外は、夫婦で同じ行動をとっています。

- ボウリングを週2〜3回（1回6ゲーム）

### 日課

- ダンスを週5日（平均2時間程度）
- カラオケを週1回以上（月に2〜3回程度）
- また、健康のため、ウォーキングを毎日2.5 km コース（25〜30分）を夫婦で実行しています。一人の場合は、ジョギングを交えながら実行しています。
- 起床は、5時〜5時15分頃。水を1杯飲み、新聞を読む
- 5時50分からストレッチを70分（テレビ体操にも参加）程度夫婦で実行
- 7時15分〜7時50分、ご飯や納豆、野菜中心とした朝食
- 昼は、パン食が多い
- 夕食は、19〜21時にレッスンがあるため17時頃にとる

### 筆者の観察による推定年齢

- 23〜5時が睡眠時間（約6時間）
  - 入浴は、40℃程度
- 健康上の悩みは、右耳の聴力が若干弱いが、悩みとしてはほとんど気にならないそうです。痩せ型ですが、痛風の薬を服用中としています。

筆者の観察によるM氏の動き年齢は、次のとおりです。35歳（ダンス）、65歳（ボウリング）、50歳（ウォーキング）、会話年齢（脳年齢）60歳、写真で見ると目年齢65歳、暦年齢（実年齢）74歳。  
この一例は、フィットネス（体力づくり）や健康運動の習慣化が若さの維持に有効と言える例といえるでしょう。

エネルギー55kcal  
たんぱく質 4.5g

食物繊維 2.1g

旬の食材

## たたききゅうりと枝豆のピリ辛和え

【材料】※2人前

きゅうり ……………1本  
枝豆 ……………60g  
塩 ……………少々  
(A) ポン酢 ……小さじ1/3  
(A) ラー油 ……少々



【作り方】

- ①枝豆はゆでて冷まし、さやから出しておく。
- ②きゅうりはすりこぎなどで叩いて2cm長さに切る。塩もみし、しばらくおいて水気をきる。
- ③(A)を混ぜ合わせ、枝豆ときゅうりを加えて和える。

枝豆は、野菜の栄養（ビタミン、ミネラル）と豆の栄養（たんぱく質、イソフラボン）を合わせもつ、これからが旬の野菜です。冷凍も手軽ですが、旬だからこそ新鮮な枝つきを選びましょう！選ぶポイントは、枝、葉、さやの緑色が鮮やかで、実がそろって膨らんでいるものを選びましょう。

**栄  
養**

(管理栄養士) 竹島佳代

## ～利用者紹介～



(長野県上伊那郡) 宇治牧男さん

御年78歳のとても元気な宇治牧男さん。ヘルスパ塩尻に平成17年から通い始め、現在8年目。自宅から30分ほどかけて、ほぼ毎朝同じ時間に通うのが日課になっています。

「はあ、いい、おはよう！」開口一番、宇治さんは素敵な笑顔であいさつをしてくれます。他の利用者から「宇治さんが一日でも施設に来ないと心配」と言われるほど親しまれています。

宇治さんは、『私はねえここに来る時はいつも家内に「会社に行くてくるで」と、出てくるだよ。「稼ぎはないだかい？」と家内に冗談で言われちゃうけど、自分が健康でいることが一番の収入だと思ってるもんで、毎日時間を決めて通ってるだよ』と話してくれました。自分にあつたペースで習慣とし、カラダと向き合いながら運動継続されていることが元気の秘訣なのかもしれません。

「はあ、いい、おはよう！」開口一番、宇治さんは素敵な笑顔であいさつをしてくれます。他の利用者から「宇治さんが一日でも施設に来ないと心配」と言われるほど親しまれています。

## 自宅でできる簡単エクササイズ

## ～背中の中の運動～

**運  
動**

背中はカラダを起こす、支える等の動きに使われる姿勢保持のためにも重要な部位です。姿勢が変れば、肩こりや腰痛なども改善することが多くあります。姿勢を整え、毎日を楽しんで過ごしましょう。

### <背中の中のストレッチ>



足の小指側を対角の手でつかみ、背中を丸めて、頭を中に入れるようにカラダを倒します。背中を良く伸ばしましょう。膝は軽く曲げた状態でかまいません。【回数】左右各15秒程度

### <背中の中のトレーニング>

肩幅に腕を開いてタオルを持ち、ピンと張った状態で頭の上に持ち上げます。ピンと張ったまま、頭の後ろまでおろしましょう。タオルがたるまないよう注意します。

※肩が苦しい時は、顔の前を下ろすようにおこないましょう。

【回数】15回程度



## 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

by



先日、1周年を迎えた東京スカイツリーに行ってきました。目的のひとつは、展望台からの景色。あいにく春がすみで、富士山を見ることができませんでしたが、東京を見渡せる圧巻の眺望には、とても感動しました。

もうひとつの目的は、ソラマチでの買い物！手ぬぐいや抹茶など和を意識したお土産も多く、思わず財布の紐もゆるくなってしまいました。たまには、感動に支出して心を潤わせてもいいかなと自分に言い訳をしています。