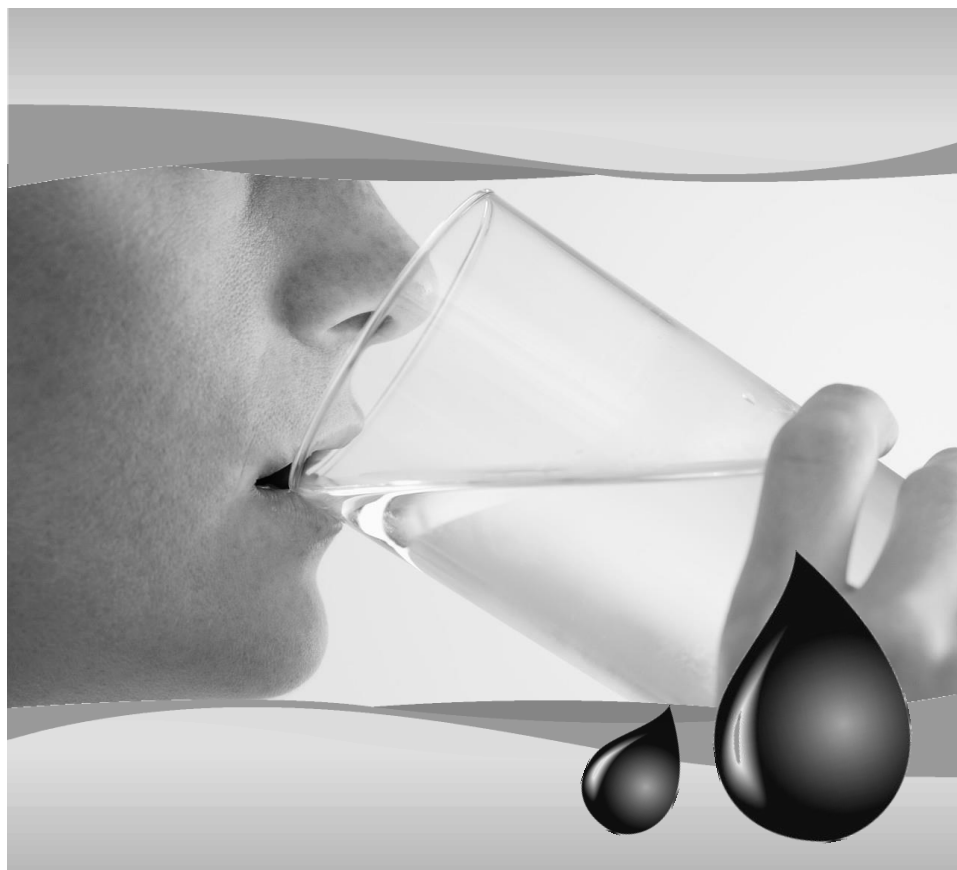


月刊 Health & Fitness

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8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	〈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
	〈うんどう遊園指導事業〉		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

体内での水分の働きと 場面に合わせた水分補給とは

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 ● わき腹のポイントトレーニング
- 特別 ● 1日40分の運動で
- 掲載 ● がんや認知症予防!

特集

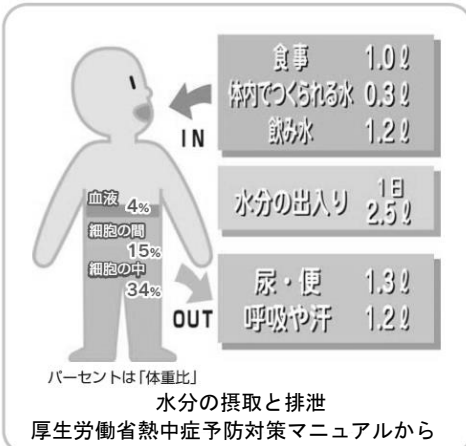
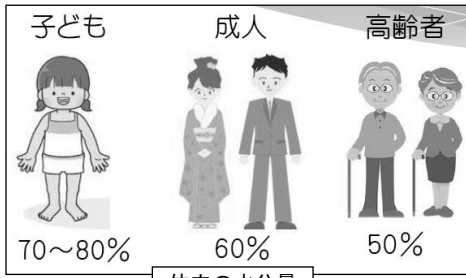
体内での水分の働きと 場面に合わせた水分補給とは

私たちのカラダに不可欠な「水」。人間のカラダは、半分以上が水分で構成されており、汗や尿による水分の排出、飲み水等の水分補給をおこなうことによって体内の水を循環させながら健康なカラダを維持しています。では、なぜ健康なカラダを維持するために水分補給が必要なのでしょう。今回の特集は、体内での水分の働きと場面に合わせた水分補給について解説いたします。

水分補給の大切さを理解している方は多いことと思います。体内における水分の役割は、代謝を高め、体温や体液の調節や栄養素と老廃物の運搬等があります。水分が不足すると血液の粘性が増して血流が悪くなり、酸素や栄養素を細胞へ届ける働

きも十分に果たせずに、体調を崩す原因のひとつになります。特に高齢者は、老化によって喉の渇きを感じにくくなるため、日頃からこまめに水分摂取する習慣と摂取する方法を身につけることが大切です。

人間のカラダは摂取する水分量に応じて腎臓が尿の濃度を調節しているため、体内の水分量が一定に保たれています。腎臓では、血液が濾過



(Exercise Physiology 第4版, 1996, 53-54より引用、改変)

量に比べて腎臓が尿の濃度を調節しているため、体内の水分量が一定に保たれています。腎臓では、血液が濾過

され一日に約150Lの原尿を生成し、そのうち約99%は、尿管で再吸収され1.3~1.5L程度が尿として排泄されます。脱水状態とは、腎臓の働きが限度を超えて体内の水分が減ったことにより引き起こされます。脱水状態は、喉の渇きや食欲不振、重度の症状では、身体動揺やけいれんを発症します。では、どのくらい水分を摂取したらよいのでしょうか。上図は、成人の1日の水分摂取と排泄を表にしたものです。体内では、1日に約2.5Lの水分が出入りしています。野菜や果物など水分の多い食事を摂ることで、食事からも水分を補給していま

す。食事以外にも約1.2Lの水分補給が必要とされていますが、一度に水分を補給すると体液濃度が薄くなるため、少量に分けて摂取する必要があります。運動時は、平常時に比べよりたくさん汗をかいたため、水分補給の仕方はより注意を払う必要があります。左記の水分補給目安を参考に暑い夏を乗り切りましょう。

場面に合わせた水分補給 1、2、3!!

①生活全般で

水・お茶をこまめに飲みましょう。人は寝ている間にかんりの汗をかいたため、朝一番は水分不足気味。寝る前の1杯の水が、寝ている間の熱中症を予防します。不足したミネラルは朝食で補いましょう。特に、寝起き、就寝時、入浴前後などは意識して水分を摂りましょう。

②たくさん汗をかいた時

水分+ミネラル(無機塩類)を補給しましょう。日常生活の中でも、暑さのため汗をたくさんかいた時は、水分だけでなく、汗とともに失われたミネラルと一緒に補給しましょう。

③運動時や屋外作業中

スポーツドリンクでミネラル+糖分も補給! 日中の農作業や、炎天下での運動中(テニス、ゴルフなど)には、ミネラルに加えて糖分も必要です。スポーツドリンクはミネラル・糖分を含み、吸収も速く、活動エネルギーに変換されます。

特別
コラム

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。

健康づくりの『今』



【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。

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。高齢者の運動参加と「健幸華齢」の促進を提唱する田中先生に健幸華齢を実現している方を紹介いただきました。

健

幸華齢(けんこうかれい)とは、筆者が使用している造語で辞書には掲載されていません。英語の successful(サッカセフル)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」など意識されています。しかし、「豊かな老い」という言葉、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。

S氏(89歳女性)

ゴルフ歴43年 週2回
運動教室参加歴7年週1〜2回
ボウリング歴5年 週1〜2回
活力年齢 71歳(82歳時)

運動教室での運動内容

- 教室序盤
 - ストレッチや徒手体操のウォーミングアップ
- 主運動種目
 - ウォーキング、自転車運動、ステップエアロ、卓球、ソフ

- 教室終盤
 - トバレーなどの軽スポーツ、レクリエーション、レジスタンス運動、マシン運動

ストレッチ、軽いマッサージ、腹式呼吸等クーリングダウン

さらに、筆者の開催するミニ健康講和(表1)にも積極的に参加しています。主運動種目は、時期により異なり、1回の教室では2〜4種類に留まっています。運動強度は、参加者の体調や年齢、気象条件などにより異なりますが、主運動の序盤は、低度から徐々に強め、最終局面には疲労感を感じる程度の中〜高強度としています。運動中だけでなく、休息中にもボディ・トーク(body talk、心と体の対話≪体話≫)(田中・矢吹 2007)を心がけるようにしています。

筆者の観察する運動教室での様子

なお、種目や参加者に応じて運動中の血圧測定や心電図監視(記録)、血液分析(主に乳酸濃度)、筋電図観察などもおこないます。

S氏は、何事にも意欲的に取り組む性格のため研究熱心でスポーツ技術の向上が期待できます。運動教室での動き年齢は75歳、脳年齢(対話力)は70歳、88歳時でのゴルフのベストスコアは89、ボウリングのベストスコアは143、転倒歴0回。一度自宅の洗濯場で尻餅をついたことがあるが骨折はしなかったといえます。

さらに、教室で習ったことを自宅でも実践し、食生活のあり方にも細心の注意を払っています。

表1. ミニ健康講和のタイトル

・筋肉の種類と働き	・運動と食事による筋肉の増強策
・骨密度に及ぼす栄養の重要性	・肥満と痩せの骨折率
・大腿骨頸部骨折率の国際比較	・肥満と痩せの血圧管理
・スマートダイエット	・減量のための食事+運動
・食後の運動と血糖コントロール	・コレステロールと寿命
・認知機能保持のための健康クイズ	・認知症の怖さと予防策
・社会保障給付費と健康増進	・医療費、年金、体力づくり
・QoL(カラダの質、人生の質)	・健幸華齢(Successful aging)

さまざまな講和の中で常に「ココロが動けば(脳の健康スイッチがonになれば)、カラダも動く」という健康啓発メッセージを教室参加者に向けて発信している。

す。健康的なライフスタイルを送ることに素直で、生き方や若い方が非常に上手です。何よりも見た目、動作、そして脳が若いことに驚かされます。全3回にわたり紹介してきた方々を参考に読者の中にも更なる健幸華齢実現者が増えることを願っています。

～利用者紹介～



(新潟県十日町市) 福原陽出美さん

「泳ぎが大好きです。」と話してくれました。今では、多くの水泳競技者が集う新潟県マスターズ大会の常連となり、今年は100メートル個人メドレーへの参加と大会新記録を目標に日々の練習を励んでいます。自宅から施設まで距離が近いこともあり、体力づくりを目的に水泳教室をはじめ、ヨガやエアロビクスの運動教室へ参加もしており、ほぼ毎日利用していただいております。

今後の目標を尋ねたところ「100歳になっても泳ぐ！」と力強く語っていただきました。

福原陽出美さんは、7年前に坐骨神経痛に悩まされ、医師から水泳を勧められたことがきっかけで十日町体力づくり支援センター(新潟県十日町市)に通い始めました。

「水泳を始めて2ヶ月で坐骨神経痛がウソみたいに治っちゃった!今でもビックリしています。」

平成25年3月、国立健康・栄養研究所健康増進研究部の研究班は、国内外の論文を分析したところ、1日40分ほどカラダを動かす高齢者は、10〜15分程度の人に比べがんや生活習慣病や関節痛、認知症になるリスクが平均約20%低いという報告書をまとめました。

発表の中では、「横になっただけで座ったままにならなければいい。」

特別掲載 1日40分の運動でがんや認知症予防!

「な動きでもよい」とされ、体力の低下する高齢者が家事活動やゆっくりとした散歩、ストレッチなども「カラダを動かす」に含まれています。しかし、突然運動を始めることによりカラダに負担をかけてしまったり、毎日続けることは困難といえるでしょう。

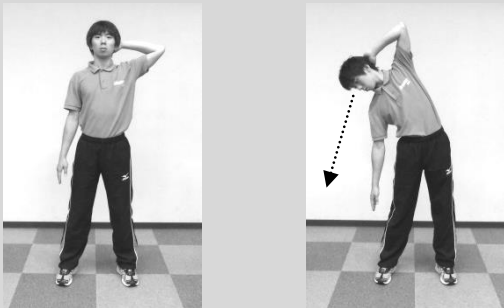
身体活動量を少しずつ増やし、現在より毎日10分ずつ長く歩きましょう。心がけてみましょう。

ポイントトレーニング Part2 ～わき腹～

運動

日常生活でわき腹に意識をして力を入れる機会は少ないものです。ふとした瞬間にわき腹が気になったことはないでしょうか。今回は、わき腹にポイントを絞ったトレーニングを紹介いたします。大切なことは「継続すること」。まずは、1日3分を目標にチャレンジしましょう!

<体側のトレーニング>



両足を肩幅に開き、片手を側頭部にあて上半身が前後にぶれないように押します
 【Point】 わき腹をつぶすように意識し、目線は点線方向に
 【回数】 左右10回ずつ

<お腹をねじるトレーニング>



両腕を胸の前で地面と水平に保ち、わき腹に力が入っているか1回ごとに確認しながらゆっくりと胸をねじります
 【Point】 腰が回らないように下半身をしっかりと固定しましょう
 【回数】 左右交互に計10回

来月号のテーマ 「生活習慣」

9/1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



8月は、夏祭りなど楽しみのイベントが盛りだくさんという方も多いのではないのでしょうか。私は学生の頃に夏休みの宿題をぎりぎりまで残し、新学期が始まる直前にあわてて終わらせた思い出があります。今の生活でも気がつくや夜半になっていることがあり「やることを先に終わらせなさい。」という母の言葉を思い出しました。長かった夏休みもお盆を過ぎればすぐ新学期を迎えます。皆さまも“やること”を先に終わらせて夏を楽しみましょう。