

月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

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26年2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  | 〈1課〉              | 東京都江東区大島1-2-1     | TEL 03-5858-2200 |
|         | 〈2課〉              |                   | 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

身体活動量の  
目標達成を目指そう！

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 ● 腹部体幹トレーニング
- 栄養 ● たらとごぼうのトマト煮

健康ポスターVOL. 130  
2月号テーマ「運動～身体活動～」

特集

身体活動量の

目標達成を目指そう!

今年から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きます。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。

2月号のテーマは、「運動と身体活動」。身体活動とは、生活動作や運動などカラダを動かす様々な活動をさします。適度な

健康づくりのための身体活動量として

目標 活発な身体活動(運動・生活活動)を週23エクササイズ!  
そのうち4エクササイズは活発な運動を!

1エクササイズに相当する活発な身体活動

| 強度       | 運動           | 生活活動        |
|----------|--------------|-------------|
| 3<br>メッツ | 軽い散歩(15分)    | 買い物(30分)    |
| 4<br>メッツ | 散歩(30分)      | 自転車(15分)    |
| 5<br>メッツ | 軽いジョギング(15分) | 掃除(15分)     |
| 6<br>メッツ | ランニング(7-8分)  | 重い荷物運ぶ(10分) |

【メッツ】=強さの単位  
身体活動の強さを表す単位。安静にしている状態を1メッツとして、安静時の何倍に相当するが示されます。  
普通歩行は3メッツに相当します。

【エクササイズ(Ex)】=量の単位  
身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズ(Ex)となります。

〈例〉  
6メッツの身体活動を30分行った場合  
6メッツ×0.5時間=3エクササイズ

身体活動量の目標達成を目指して「健康づくりカレンダー」を創ろう!

|                    |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 2                  | 3               | 4               | 5               | 6               | 7               | 8               |
| 散歩<br>ランニング<br>5Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>4Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>4Ex |
| 9                  | 10              | 11              | 12              | 13              | 14              | 15              |
| 散歩<br>散歩<br>4Ex    | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>2Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>2Ex | 散歩<br>散歩<br>2Ex |
| 16                 | 17              | 18              | 19              | 20              | 21              | 22              |
| 散歩<br>散歩<br>3Ex    | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex | 散歩<br>散歩<br>3Ex |

身体活動量の目標達成を目指して「健康づくりカレンダー」を創ろう!

目標は、活発な身体活動を週23エクササイズ!  
そのうち4エクササイズは、活発な運動をおこないましょう。  
1エクササイズ=3メッツの身体活動×20分(1/3時間)

身体活動によって体力の維持や向上、生活習慣病予防につながると言われています。しかし、交通機関の発達や電気製品の普及など日常生活でカラダを動かす機会が減少傾向にあります。結果、運動不足等により多くの生活習慣病を引き起こしていると考えられています。健康を維持するために、日常生活の中でカラダを動かす工夫を試み、運動習慣を身につけて維持させていくことが大切でしょう。

厚生労働省では、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定し、生活習慣病の予防のために必要な身体活動量の目標も示しています。健康ポスターを参考に週23エクササイズを目指してみましょう。買い物に歩いて出かける、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使うなど小さな身体活動の積み重ねでも十分に効果があるため、健康づくりのために目標の設定と達成をチャレンジしてみたいかがででしょうか。



厚生労働省HP参照  
<http://www.mhlw.go.jp/q/a/health/vol130の身体活動基準2013/>

# 特別 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。

長寿元氣支援を長年にわたり研究され、「健幸華齡」を提唱している田中教授に長寿元氣を実現されている知人女性を紹介いただきました。



### 【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。

“99歳で年に1000回の

徒歩ゴルフ生活”

**先**月、私よりも38歳も年上の99歳になった知人女性とゴルフをしました。



90歳のころに比べて、飛距離は落ちてきているものの、相変わらずボールは真っ直ぐに飛びます。スコアは60台前半のため、若者の初心者レベルですが、50台後半で回る時もあるようで、良い時は中年男性の並みのレベルと言えます。驚いたことに、

彼女は今でも全く足手まといを感じさせないのです。自分がプレーの進行を遅らせないように・・と、常に意識して早めの行動をとりますが、性格は落ち着いていて、会話もおっとりタイプです。転倒して骨折したら大好きな運動が愉しめないことを重々承知しているため、転倒しない生き方をされています。その実践ぶりは健在でした。転倒しない生き方、考え方は「DR・クロワッサン 100歳まで元気で歩く」転ばない歩き方「ムック」

(マガジン

ハウス、

2012)

や「転ばないための

の体づく

り」(宝島



2013) に紹介しています。(下部にて紹介)

**90**歳のころに

楽々100歳まで生きられるだろうと想像したが、その通りになつてきました。100歳を過ぎてカート使用なしのゴルフをする人は世界に何人もいないように想います。

では、何歳までゴルフを続けられるのだろうかという興味深い問いが生まれます。105歳でしょうか？ 2055年には100歳老人が50万人を超える予想が立てられています。元氣長寿老人の多い社会に醸成されていくことを祈念しています。



田中喜代次

## 転ばないための体づくり

転びにくい靴下つき

はげば意識が変わって、転びにくくなる!

高年齢者の骨折は、骨が弱くなるから、骨を強くする必要がある。

転ばないための体づくりは、骨を強くするだけでなく、筋肉を鍛えることも重要。

転ばないための体づくりは、骨を強くするだけでなく、筋肉を鍛えることも重要。

「転ばないための体づくり」(宝島 2013)

「DR・クロワッサン 100歳まで元気で歩く」転ばない歩き方「ムック」(マガジンハウス 2012)

Dr.クロワッサン

## 100歳まで元気で歩く！ 転ばない歩き方

人はなぜ転ぶのか？

足元を安定させるために、足裏の筋肉を鍛えることが重要。

転ばない歩き方とは、足裏の筋肉を鍛えることと、歩幅を狭くすること。

転ばない歩き方とは、足裏の筋肉を鍛えることと、歩幅を狭くすること。

エネルギー184kcal たんぱく質 13.2g  
食物繊維 6.19g

旬の食レシピ

## たらとごぼうのトマト煮

【材料】※2人分

たら(切り身) …2切れ  
ごぼう ……1/2本  
長ねぎ ……1と1/2本  
サラダ油 ……大さじ1/2  
トマト缶(ホール) ……1/2缶  
しょうゆ ……小さじ1/2  
塩こしょう ……適量  
薄力粉 ……適量



【作り方】

- ①たらは4等分にして塩こしょうと薄力粉をまぶし余分な粉をはたく。
- ②ごぼうは皮をこそげて乱切りにし、酢水(分量外)にさらす。長ねぎは根元を切ってななめ切りにする。
- ③フライパンにサラダ油をいれて熱し、たらに焼き色がつくように焼いて取り出す。
- ④③のフライパンで②のごぼうと長ねぎをいため、塩こしょうする。
- ⑤④にトマト缶をつぶしながら加え、混ぜる。さらに③のたらも加えて10分ほど煮て、しょうゆで味を調える。
- ⑥皿に盛り、ネギの青い部分をちらしてできあがり。

ごぼうの食物繊維で腸を刺激し、冬にたまったカラダの中の老廃物をスッキリと！いらぬものが出ていくと、血液もキレイになり、肌あれ改善なども期待できます。冬が旬のたらと一緒にあったかレシピをいただきましょう。

(管理栄養士 竹島佳代)

栄  
養

## 夢・明・人

— ゆう・めい・じん —

### 利用者紹介

第11回



(新潟県十日町市) 上村さんファミリー

し、春には中学生になります。弟の郁真君は学童水泳教室に通う3年生。「もつと速く泳げるようになることが目標！速く泳げるようになったら選手コースに入りたい！」とお姉さんに負けじと高学年の中に混じって練習に励んでいます。

お父さんの康雄さんもプール施設を利用しており、子ども達のお手本となるようなきれいなフォームの持ち主。「子どもたちと泳いでも負けないことが目標です。」と語っていただきました。(S)

新潟県十日町市にある十日町体力づくり支援センターへ親子で通う上村さんファミリーをご紹介します。

お姉さんの千桃さんは2年前から選手コースへ登録し、県大会で入賞を経験。目標は「全国中学校選手権大会出場！」と話

## 自宅でできる簡単エクササイズ

## ～腹部体幹トレーニング～

## 運動

厳しい寒さが続いています。が、暖かな春までもう少し！寒さに負けないカラダをつくるため、今回のテーマは腹部の体幹トレーニング。就寝前の短時間でできる運動をご紹介します。

体幹は、カラダの曲げ伸ばしのほか姿勢を保ちカラダ全体のバランスをとる役割を担っています。また、鍛えることで腰痛や股関節などの痛み軽減や腹部の引き締めにも役立つため日常から意識して鍛えるようにしましょう。

### <腹部体幹のトレーニング>

- ①棒状に丸めたタオルを腰の下に置き、仰向けになります
- ②軽くひざを曲げ、お腹まわりに手を置いて息を鼻からゆっくりと3秒かけて吸い、腹部を大きくふくらませます
- ③口からゆっくりと7秒かけて息を吐ききり、下腹部を沈ませるように意識し腰でタオルを押しつぶすようにお腹を凹ませます

※お腹に力を入れる意識ができるようになってきたら、日常生活でもお腹に力を入れて生活してみましょう。



### 【CheckPoint】

- ☑仰向けになった状態で力を入れたときお腹が平らになっているか
- ☑手を置いているあたりの筋肉がかたくなっているか
- ☑タオルを引っ張っても抜けないか

【回数】10回くりかえす

## 来月号のテーマ

## 「積極的休養」

3/1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



大寒波の到来で今年の寒さは、昨年にも増して厳しいですね。部屋の大掃除をかねて昨年末にコタツを処分してしまいました。「やっぱり片付けるんじやなかったかなあ」と今になって反省しきり。また、大寒波の影響は野菜等の価格に反映され、「高いけど、健康のために」と1/2カットや1/4カットで買うことも増えました。冬はとて好きな季節ですが、寒さは苦手のため暖かな春が待ち遠しく思います。