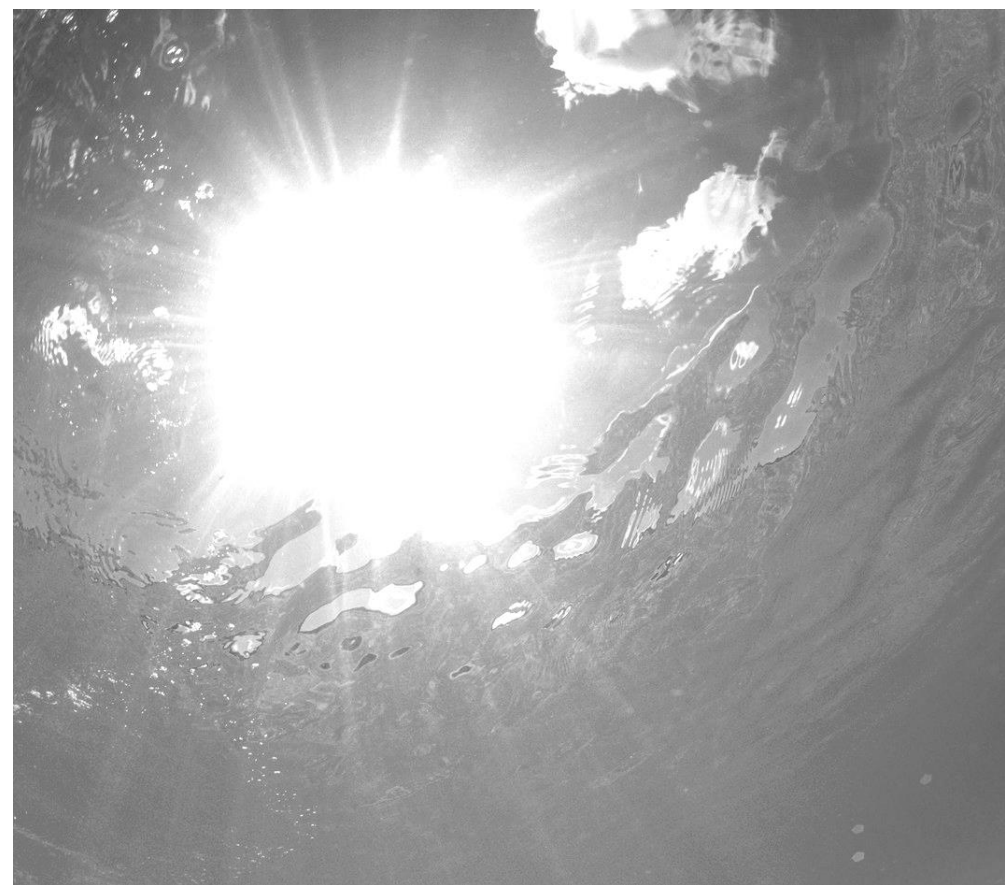


月刊 Health & Fitness

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26年7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 (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
□体力づくり推進課		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

熱戦には水入り！ 熱中症には水分補給！

田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの“今”』

自宅で実践！ 旬の食材レシピ ● 自宅でできる簡単クッキング！
大葉と生姜の鶏胸肉サッパリ炒め

栄養

自宅でできる簡単クッキング！ ～大葉と生姜の鶏胸肉サッパリ炒め～

夏が旬の大葉や生姜は抗酸化作用が高く、免疫力も高めてくれるため、カラダの疲労が蓄積しやすい夏にはオススメの食材です。大葉や生姜の他に夏が旬のミョウガを千切りにして炒めても美味しくできます。旬の食材を取り入れて夏バテを防ぎましょう！（管理栄養士 吉井香瑠）



エネルギー：219kcal、炭水化物 14.6g、たんぱく質 35.3g、食物繊維 0.7g

【材料】・鶏胸肉 300g ・大葉 5枚 ・生姜 1片
(A)
・醤油 大さじ1 ・酒 大さじ1
・片栗粉 小さじ2 ・砂糖 小さじ2

- ①大葉を千切りにして水にさらし、生姜はすりおろす
- ②鶏胸肉の皮を取った後、1口大に切りボウルに入れる
- ③②に生姜と(A)を入れてよく混ぜる
- ④フライパンで鶏胸肉を焼き、よく火が通ったら大葉を混ぜ入れ 皿に盛りつけて完成！

募集

幼児・学童対象 夏休み短期集中水泳講習会 受講者受付中!!



真心と気合のこもった指導で、
お子さまの泳力を確実に
伸ばします!

- コース設定 (お子さまの泳力に合わせて目標をお選びください)
- ・初心者コース ・基本泳法取得コース
- ・トレーニングコース 等



※日程や受講料、送迎バス路線等の詳細は各事業所までお問い合わせください

夢・明・人

利用者紹介 第16回



(千葉県君津市)
宮崎涼哉くん

体操が大好きな宮崎涼哉くんは、5歳から君津メデイカルスポーツセンター(千葉県君津市)のキッズたいそう教室に通い始め、今年で5年目。昨年10月におこなわれた君津メデイカルスポーツセンター開設20周年感謝祭では、15mの倒立歩行に挑戦し、およそ3百人の観客が見守る中で大役を見事に果たしました。本番の1ヶ月前に挑戦者を募った際には一番に手を挙げ、「絶対に成功させる！」と心の中で誓い、この日から倒立の猛特訓をスタート。本番まで1日も欠かさず練習し、倒立歩行が成功した瞬間は自分のカラダが喜びと達成感で震えていたようです。「何でも努力をすれば絶対に成功できることが分かりました。今年は、バク転を1人でできるようになるぞ」と新たな目標を掲げる涼哉くん。さらなる高みを目指しています。

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



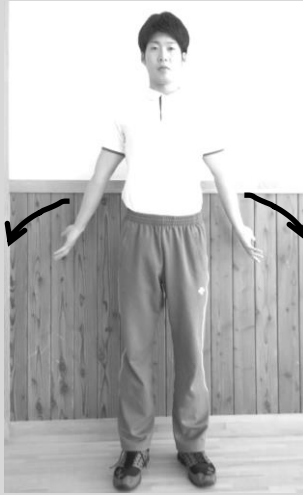
今年は梅雨が長く、エルニーニョ現象の影響により冷夏になる可能性が高いと予想されています。冷夏とはいえ、熱中症予防は万全にしたいところ。冷夏は天候不順が多く、台風の上陸数が増えるなど気温は上がりずとも湿度が高くなる可能性があるため、水分、塩分を補給して『予防』に努めるようにしましょう。

運動

肩甲骨は、首や背中、胸の筋肉に支えられている大きな三角形の骨です。肩甲骨周辺の筋肉がかたくなると、姿勢の崩れから肩こりや頭痛などのさまざまな症状を引き起こします。肩こりは男性、女性ともに多くの人が抱える国民病ともいえます。肩甲骨をこまめにケアして、健康度アップを目指しましょう。

<肩甲骨開閉ストレッチ>

・・・肩甲骨の可動域を改善します



- ①肩幅くらいに脚をひろげ、背すじを伸ばして立ちます
- ②両腕を少しひろげ、手のひらを外側に向けて肩の力を抜き、胸を広げるようにします
- ③②の状態から、さらに胸を広げ左右の肩甲骨を少し寄せて3秒ほど保持します



④カラダの前方でできるだけカラダから離すようにして両手の甲をあわせて肩甲骨を広げるよう意識しましょう

⑤④の状態です3秒ほど保持します

※①から⑤の動作を2~3回くり返しましょう

【ポイント】

腰をそらさないようにおこないましょう

<肩甲骨ひねり>

・・・肩甲骨周辺の小さな筋肉をほぐします



- ①肩幅くらいに脚をひろげ、背すじを伸ばして立ちます
- ②両腕を少しひろげ、腕の付け根から右腕は内側、左腕は外側へ同時にひねります。肩は平行に保ちます
- ③①の状態に戻り、②の動作を左右反対側にひねります

※5回~10回くり返しましょう

【ポイント】

肩甲骨の動きを意識しておこないましょう

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”』

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自宅でもできる簡単エクササイズをご紹介します。



【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。

特集

熱戦には水入り！ 熱中症には水分補給！

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きます。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」。皆さまは、熱中症が屋外で発生すると思いついていませんか。強い日差しの屋外はもちろん、

ん、屋内や運転中、夜間という3つのシチュエーションにも熱中症の危険性が潜んでいます。東京消防庁がまとめた「発生場所別の熱中症による救急搬送人員」によると熱中症の約4割が屋内で発生しています。(図1参照)その原因として屋内や車内は、高温多湿状態になりやすく、外にいるときより水分補給が疎かになりやすいなどがあげられます。夜間については、トイレの心配から寝る前の水分補給を敬遠するた

健康ポスターVOL. 135 7月号テーマ 「熱中症予防」



熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。のどが潤いていなくてもこまめに水分補給を心掛けよう! エアコンや扇風機を上手に使って、部屋の温度が28℃を超えないよう注意しよう! こまめな換気や遮光カーテン・すだれ等の使用で、室温が上がりにくい工夫を! 通気性が良く吸湿・速乾の衣服を着用しよう! 外出の際は必ず日傘・帽子を着用し、ゆっくりこまめに休憩することを心掛けよう! 日頃から栄養バランスの良い食事をして、暑さに負けない体力づくりを!

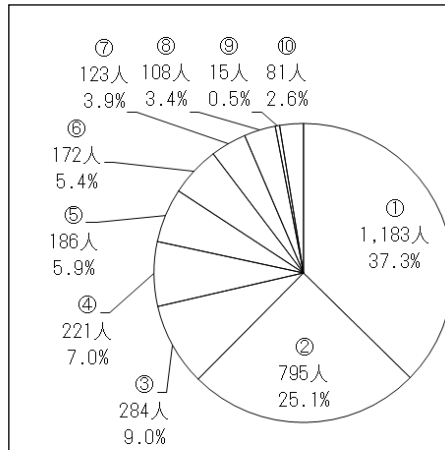


図1. 発生場所別の熱中症による救急搬送人員 (平成24年6月~9月)

め、脱水症状になる可能性があります。室温が28℃を超えないよう注意しよう! こまめな換気や遮光カーテン・すだれ等の使用で、室温が上がりにくい工夫を! 通気性が良く吸湿・速乾の衣服を着用しよう! 外出の際は必ず日傘・帽子を着用し、ゆっくりこまめに休憩することを心掛けよう! 日頃から栄養バランスの良い食事をして、暑さに負けない体力づくりを!