

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 TEL 03-5858-2111

□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 (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
□東京事業所2課 (体力づくり推進課)	東京都江東区大島1-2-1	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

インフルエンザ 風邪の神から身を守ろう！

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 ●体幹トレーニング『フロントブリッジ』
- 栄養 ●さつまいもと豚肉の甘辛炒め

エネルギー221kcal 炭水化物20.9g
たんぱく質6.4g 脂質6.4g 食物繊維2.1g

旬の食材レシピ

さつまいもと豚肉の甘辛炒め

【材料】※3人分

- ・さつまいも……150g
- ・豚バラ肉……100g
- ・玉ねぎ……1/2個
- ・ぶなしめじ……1/3株
- ・酒……大さじ1
- (A)・醤油……大さじ1
- (A)・砂糖……小さじ1



【作り方】

- ①さつまいもを良く洗い、皮ごと1cmの厚さに切って太めの拍子切りにし、水にさらす
- ②①の水を切って600wの電子レンジで2～3分温める
- ③玉ねぎを薄切り、ぶなしめじを1本ずつにほぐす
- ④フライパンに油(分量外)をひいて玉ねぎを炒める
- ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら豚バラ肉を加えて炒める
- ⑥豚バラ肉に火が通ったら、②とぶなしめじを入れる
- ⑦フライパンに酒、(A)の順に加えて炒め、調味料が全体にからめば完成！

さつまいもには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。さつまいもは、ビタミンCは、でんぷんに守られていることから熱に強いので、炒めても失われにくいのが特徴です。ビタミンCは、病気に対する抵抗力を高める効果があり、これから来る冬の寒さに備えて風邪予防に努めましょう！
(管理栄養士 吉井香理)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第20回

「もう・めい・じん」

スバ塩尻にジャンブルジムなどを配置した「キッズジム」が完成し、トランポリンマットのジャンプ、跳び箱の開脚跳びなど様々な運動にチャレンジし、特に鉄棒の前回りを集中的に取り組みました。当初は、怖さから練習中に泣く場面も何度かありましたが、諦めずに練習に取り組み、前回りが出来るようになりました。真輝君は、涙を流しても「もうやだ」と弱気な発言はしません。次なる目標は、マットの後ろ回りにチャレンジ！と目を輝かせています。(S)



(長野県塩尻市) 内川真輝くん

4月からは、今年塩尻市(5歳)のヘルスパ塩尻(長野県)のキッズたいそう教室に通い始めました。慣れない環境に緊張していた教室も今では入口で「お願います！」と大きな声であいさつが出来るとなりました。8月には、ヘル

自宅でできる簡単エクササイズ ～体幹トレーニング『フロントブリッジ』～

今回のテーマは、体幹トレーニング。最近では、スポーツ選手の練習内容としてテレビなどのメディアで取りあげられ、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。ちなみに体幹とは手足を除いた胴体部分のことでカラダ全体のバランスをとって姿勢を保つなどの働きがあり、トレーニングを繰り返すことで腰痛や肩こりの改善など様々な効果が期待できます。

- ①脚を肩幅にひらき、つま先を床に立ててうつ伏せになります
- ②ヒジが肩の真下にくるように床に立てます
- ③お腹にチカラを入れて締めるように意識し、腰を持ち上げます
- ④カラダが真っ直ぐになった体勢を10秒キープします

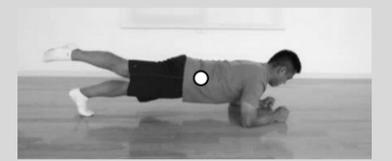
【Point】

- 頭からかかとまで一直線になるように意識しましょう
- 【回数】
1日2～3回程度おこなひましょう



【チャレンジメニュー】

- 腰をアップした状態から片脚を上げるなど負荷を上げておこなうこともできます
- ご自分の体調に合わせて無理をしないようにおこなひましょう



運動

来月号のテーマ 「適正な飲酒」

12/1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、健康診断を受けました。結果は問題ありませんでしたが、昨年と比べ視力の低下が気になる場所。思い返せば上京して2年あまり、運転することなく電車通勤、仕事では1日中パソコンの使用と遠方を見ることも少なくなりました。特に就寝前の電子機器使用が原因ではないかと推測。意識していないと低下の一途であろうと内省しました。

筑波大学の田中研究室と大学発ベンチャー企業THFが合同でボウリング大会を定期的開催しています。そこにはプロ並みの腕前の元気高齢者から、高血圧、糖尿病、心臓病、がんを患っている高齢者、不整脈を有する高齢者が多数参加しています。初回から第3回大会の参加者の成績と症状等についてお聞きしました。



筑波大学にある田中先生の研究所と大学発ベンチャー企業では、教室など交流のある方を招いてボウリング大会を開催しています。大会には、疾病を患いながらもスポーツを通じた交流の場として多数参加してられます。そこで、元気に生活する高齢者たちの話をご紹介します。

別 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健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。



【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、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

■初回大会
高血圧、糖尿病から腎臓病を患い、透析治療を受けている
60歳
アベレージ200（2位）

■第2回大会
82歳
アベレージ180（7位）

■第3回大会
72歳でがんを患っている方
アベレージ229（優勝）

第3回大会の優勝者は、ハンディ5を加えると、なんと244とプロにも勝利できる高スコアでした。1ゲーム目には、8回のストライクと3回の9本スピアで248、2ゲーム目には7回のストライクと3回のスペアと1回のオープンフレーム（ミス）で211でした。抗がん剤治療による毛髪の減少を気にされているのか、今まで帽子をとったことがなかったのですが、優勝者の言葉を求めた時に「素晴らしい日になった。スコアも非常に高く、若者たちとボウリング交流を楽しむことができ、非常に満足した」と笑顔でコメントをしていました。これまでのコラムに紹介して



【「健幸華齢とは…」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 successfull ageing という言葉が頻り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」と意識されています。しかし、「豊かな老い」という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。

特集

インフルエンザ 風邪の神から身を守ろう！

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。

10月号のテーマは「インフルエンザ予防」。
寒く乾燥した季節に流行するインフルエンザは、年齢や性別

健康ポスターVOL. 139 11月号テーマ 「インフルエンザ予防」



インフルエンザ エンザにからないために
流行前にワクチンを接種しましょう。
帰宅時、食事前などには手洗い、うがいをしましょう。
マスクを着用し、咳エチケットを心がけましょう。
※1 咳やくしゃみは他の人に向けて発しないこと。
※2 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする。手
のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗
いましょう。

【咳エチケット】

- (1) 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう
- (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをしましょう
- (3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗きましょう

に關係なく流行します。流行の前にインフルエンザと風邪の違いを確認しておきましょう。
一般的に風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱はさほど高くなく、重症化することは少ないといわれています。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって発症し、のどの痛み、鼻汁、咳のほか38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が現れます。
インフルエンザを予防には、感染経路である、咳やくしゃみからの飛沫を防ぐことが大切です。そのため、外出後のうがいと手洗いのほか、予防接種、免疫力を低下させないよう栄養のとれた食事、十分な睡眠をとるほか日常生活において上記の『咳エチケット』を守ることを心がけてみましょう。
昔から「風邪は万病の元」あるいは「風邪は百病の長」といわれていることから用心いたしましょう。

