

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

9月は、健康増進月間 「健康寿命」をのばそう！

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● 自宅でできる簡単エクササイズ『ペットボトルエクササイズ』
- 栄養● きのこと豚肉のフライパン蒸し

エネルギー：157kcal
たんぱく質：12.9g 食物繊維：3.9g



きのこ豚肉のフライパン蒸し

【材料】※2人分

- ・豚肉(うす切り)・・・100g
- ・えのき・・・1パック
- ・ぶなしめじ・・・1/2袋
- ・マイタケ・・・1/2袋
- ・大根・・・5cm程度
- ・大葉・・・2枚
- ・日本酒・・・大さじ1
- ・生姜・・・1かけ



・ぼん酢・・・適量

【作り方】

- ①えのきは、半分の長さに切ってほぐす。ぶなしめじ、マイタケは小房に分ける
- ②大根は、皮をむいてすり下ろしザルにあげて水切りする。生姜は、千切りにして水にさらす。大葉は千切りにする
- ③フライパンに①を入れてその上に豚肉を広げてのせ、水を切った生姜を散らし日本酒を回しかけ、ふたをして中火にかける
- ④豚肉の赤味が消えてきたらふたを外し、水分を飛ばすように炒める
- ⑤豚肉に火が通ったら皿に盛り、②の大根、大葉を乗せて、ぼん酢をかけてでき上がり

季節は秋に入りましたが、暑い日が続きます。今回は、疲労回復効果のあるビタミンB1の多い豚肉と旬のきのこを合わせてぼん酢でさっぱりと食べやすくフライパンで手軽に蒸し料理。きのこは、食物繊維が豊富で便秘改善や体内の有害物質を体外に排出する効果が期待できます。いずれもたくさん摂ってカラダの中からスッキリ健康を目指しましょう。(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第29回



(千葉県袖ヶ浦市) 寺尾恭司さん

バタフライにおいて第2位の好成績を記録しました。以前は、健康増進を目的にシニア運動教室に参加していましたが、3年前から成人水泳教室に切り替え、昨年から受講回数が増やして週2回の教室に欠かさず参加しています。水泳教室を受講して得意種目以外の泳法技術も向上し、泳ぎの幅が広がったそうです。

また、寺尾さんのお孫さんもガウランドの水泳教室を受講しており、寺尾さんは「孫に負けずに泳ぎ続けることが目標」と嬉しそうに話してくれました。(N)

寺尾恭司さんは、袖ヶ浦健康づくり支援センター(通称ガウランド・千葉県袖ヶ浦市)の温水プールで成人水泳教室に毎週参加しています。バタフライを得意として6月におこなわれた君津市民水泳大会では60歳男子25m

自宅でできる簡単エクササイズ ~自宅で簡単!ペットボトルエクササイズ~

ペットボトルエクササイズは、気軽に始められるところがポイント。500ml ペットボトルは持ちやすく、満水状態で約500gの重りとして最適です。また、肩周りを中心としたエクササイズで夏の冷房で緊張した肩の筋肉をほぐし、血行をよくするとともに上半身の筋力向上を目指しましょう。

運動

【肩の上げ下ろし】

- ①直立して両手にペットボトルを持ち、肩をすくめる
- ②一気に脱力して肩を下ろし、リラックスする

※肩周りの筋肉(僧帽筋)に力を入れたり緩めたりすることで肩こりの改善が期待できます

【Point】 ・背筋をしっかり伸ばしましょう
・肩の力を抜く時は息を吐きながらおこないましょう

【回数】 いずれの運動とも10回程度を目安としましょう

【アームカール】

- ①直立姿勢から肘をカラダに密着させながら位置を動かさないように腕を曲げる
- ②腕を元の位置へおろす

※ペットボトルが重い場合には水の量を調節し、軽いと感じる場合には砂を入れて重さを調節しましょう

【Point】 ・肘を伸ばした反動を使って上げないようにしましょう
・下ろす時は惰性ではなく、腕を意識してゆっくりと力を使いながらゆっくりとおろしましょう

来月号のテーマ 「視力低下防止」

10/1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

朝晩に涼しさを感じて秋の長夜には、スポーツはもとより読書、音楽や映画鑑賞などさまざまなことにチャレンジできる季節ではないでしょうか。私は、ここ数年ほど紅葉狩りを楽しむことを教えてもらいました。季節を楽しめることも大人になった証拠、四季のある日本ならではの習慣を今年も楽しみたいと思います。



特集

9月は、健康増進月間

「健康寿命」をのばそう！

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。

9月のテーマは、「健康増進普及月間」。厚生労働省は、9月1日から30日を「健康増進普及月間」と定め、健康上の問題がない



「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で、日常生活を送れる期間のことで、どれだけ「健康な期間」があるのかという尺度です。

状態で日常生活を送れる期間を表す「健康寿命」の延伸を目的に様々な啓発活動をおこなっています。厚生労働省の平成25年簡易生命表によると日本人の平均寿命は、女性が86・61、男性が80・21歳と男女とも80歳を超え、世界有数の長寿国家となった日本。一方で健康寿命は、女性73・62歳、男性70・42歳（厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」）と平均寿命と10歳程度の差があり、亡くなる直前まで元気でありたいという現実とは大きくかけ離れていると言えます。そのために個人が健康的な習慣を身につけ、健康増進への理解を深めながら健康寿命を延ばしていく必要があるのです。

健康増進普及月間では、「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後4にクスリ」をスローガンとして健康づくりは生活習慣改善の重要性を訴えています。健康は、運動だけでなく生活習慣を見直し、健康習慣づくりに取り組むことでいつまでも元気に過ごせるのではないのでしょうか。

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。

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。

日々健やかに年を重ねていきたいと、誰もが願う事ではないでしょうか。今回は、「健康長寿と健康増進は努力と運で決まる」をテーマに、日々の心がけや、努力だけではどうすることもできないケースなど、お話ししていただきました。

健康長寿を目指す



健康長寿よりは元気長寿、元気長寿よりは達老人生、達老人生よりは健康長寿、といったメッセージが少子高齢化・平均年齢の高齢化時代においては適当だと思います。健康長寿や健康増進の達成には、個人の努力と運が大きく影響するでしょう。

個人の努力と運

個人の努力とは、次のような

日々の心がけです。

1. がん検診や特定健診の受診による早期発見・早期治療
2. 節酒・禁煙
3. 減塩・減油・減糖
4. 栄養バランスのよい食事
5. 体力づくり
6. 心の平安（リラクゼーション）

一口に言うスマートな（賢い）生き方・老い方の有無でしょう。

もう一つの運とは、個人の努力でコントロールできないもので

す。例えば、次のようなケースがあります。

1. 腫瘍が見つかり慌てて手術したけれどがんでなかったというケース
2. 高度肥満でがん手術後に感染症にかかり早世されたケース
3. 余命6ヶ月宣告を受けたけれどその後20年も生きているケース

まさに運不運ですね。

がん検診を受診して、正しく判定されるかどうかもある意味運次第と言えるかもしれません。マンモグラフィーによる乳がん検診を受けて、陽性判定を受けたとしましょう。その確率は10分の1

程度と言われています。しかし、実際に乳がんを保有している人の割合は、その10分の1以下、つまり100分の1以下なのです。100人中10人が陽性判定を受けたとしても9人は偽陽性患者（検診では陽性だが実際には乳がんを保有しない人）となります。その中には、いつがんが発症するのか、日々がんが成長しているかも、長生きできないのでは、といった不安に駆られる人もいます。現行の制度ではそういった人への心のケアが抜け落ちており、このことへの対策こそ不可欠で、検診とセットで充実させるべきとの専門家の意見があります。

