

# 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 |
| □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

### — 機器使用による

### 視力低下を防止しよう!



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 『グッドモーニングに挑戦!』
- 栄養 ● 鮭ときのこの味噌バター炒め煮

エネルギー : 193kcal  
たんぱく質 : 25.5g 食物繊維 : 2.2g



## 鮭ときのこの味噌バター炒め煮

- 【材料】※2人分
- ・生鮭切り身… 2切れ
  - ・しめじ… 1/2パック
  - ・えのき… 1/2パック
  - ・キャベツ… 6枚程度
  - ・玉ねぎ… 1/3個
  - ・みそ… 大さじ1・1/2
  - ・しょうゆ… 小さじ2
  - ・酒… 大さじ1
  - ・さとう… ひとつまみ



- 【作り方】
- ①鮭はキッチンペーパーで水気をふきとってから酒(分量外)をふりかけて下処理する
  - ②キャベツは一口大に切る。玉ねぎは薄切りに、しめじとえのきは石突きをのぞいて食べやすい大きさにほぐす。鮭は皮を取る
  - ③Aの調味料を合わせておく
  - ④フライパンにサラダ油(分量外)を熱して鮭を並べ、焼く
  - ⑤②を加えて炒め、キャベツがしんなりしてきたら③を回し入れて、鮭をくずしながら炒め合わせる
  - ⑥バターを加えて全体になじませたらでき上がり!

秋の味覚の代表「鮭」をきのことともに味噌味でちゃんちゃん焼き風に! 鮭の脂質には生活習慣病に予防効果のあるEPAとDHAが多く含まれています。また、サーモンピンクの色素「アスタキサンチン」は万病のもとといわれる活性酸素を消去する働きがあります。秋の味覚を美味しくたっぷりいただきましょう! (管理栄養士 竹島佳代)

## 栄養

## 夢・明・人

## 利用者紹介 第30回

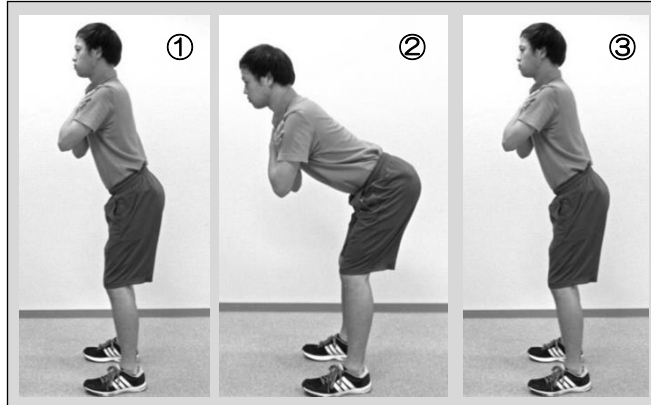


十日町体力づくり支援センター(新潟県十日町市)に通う小林ムツさんは、年金受給を開始した7年前から孫と一緒に体力づくりのため、温水プールへ通っています。通い始めて3年目にウーマンズスイムフェスティバルに参加し、それからは毎年仲間とマスターズ大会に参画しています。昨年は50m・100mの自由形で2位を獲得しました。また、十日町体力づくり支援センターが開催する課外活動や各種講習会にも多く参加しています。「仲間とカラダを動かすことはもちろん、おしゃべりが楽しみ。健康で長く水泳を続け、マスターズ大会に出場することが目標」と笑顔で話してくれました。私も今後の小林さんのマスターズ大会等活躍を全力で支援してきます!(S)

## 自宅でできる簡単エクササイズ~上品な立ち居、振る舞いグッドモーニングに挑戦!~

## 運動

秋と言えば運動の秋! 新たに運動を始めたいと思う反面、思うようにカラダが動かないと感じることはありませんか。今回のテーマは「姿勢」。正しい姿勢をつくることでカラダが本来の位置に戻り動きやすさに繋がります。特に背中中の筋肉は、立位の姿勢を保つうえで重要な役割を果たし、また、腿の裏側にも刺激を与えることできれいな姿勢を保つことができます。無理のない回数を継続しておこない、正しい姿勢を意識していきましょう。



- ①脚を肩幅くらいに開き、胸の前で手をクロスし胸を張り、膝を軽く曲げ、上半身を前へ傾けた状態で立つ
- ②胸を張ったまま股関節を使ってお辞儀をするように上半身を前へ倒す
- ③元の位置へカラダを起こす

【Point】

- ・おしりを後ろへ突き出すようにカラダを前へ倒しましょう
- ・強度を上げたい時は、床と平行になるまで上体を傾けましょう
- ・背中を反り過ぎないように気を付けましょう

【回数】3秒でカラダを倒し3秒で戻るペースで5~10回を目安におこないましょう

## 来月号のテーマ 「口腔ケア」

11/1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

東京駅開業100周年記念 Suica の申込をしたのが今年の1月。あれから9カ月してやっと手にすることができました。最終申込枚数が499万枚に上った背景は「長蛇の列」と「限定」という人間の心理でしょうか。調べると限定 Suica のデザインは多くあったことを知り、今回の騒動で限定 Suica を集めるファンの方が増えていきそうですね。



# 特集

## —IT機器使用による

### 視力低下を防止しよう！

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月のテーマは、「視力低下防止」。パソコンやスマートフォンなどのIT機器は、いまや家庭や職場、学校へ普及し、我々現代人

とは切り離せない関係にあります。しかし、IT機器の長時間の使用は視力の低下を引き起こす危険性があります。では、なぜIT機器で視力が低下するのでしょうか？それは「ブルーライト」と呼ばれる光が影響していると言われています。

ブルーライトは、パソコンやスマートフォンからの発せられる青色光を長時間浴びることで視力や睡眠に影響が出ることが分かっています。これは、ブルーライトが目には見えないほどの速さで点滅しており、脳が無意識のうち点滅を認識して常に疲労している状態となるためと言われています。また、同じ姿勢でパソコンなどの操作をおこなうことで首や肩が硬直し目の周辺の血行が悪くなるほか、注視によるまばたきの減少が視力低下の原因のひとつとされています。予防には、こまめに休憩を挟む、画面の照度を下げることが効果的とされており、IT機器による便利で快適な生活と共栄するため視力低下の予防に積極的に取り組みましょう。

参考文献：中村友昭「眼科119番」  
佐々美代子「近視がよくなる本」

健康ポスターVOL. 150  
10月号テーマ 「視力低下防止」



- IT機器を使用する際には
- ①できるだけ目から遠くに離す
  - ②よい姿勢で見る
  - ③ときどき画面から目を離して休憩させる
  - ④暗い部屋で見ない
- などに注意して、視力低下防止を心がけましょう。

# 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

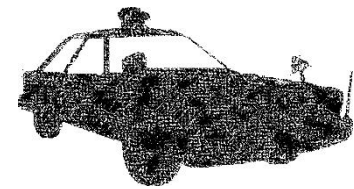
生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

仕事や旅行など、海外でトラブルに遭遇された経験を持つ方もいらっしゃるのではないのでしょうか？トラブルの背景にはその国の文化や経済など問題は様々です。今回は、学会のため渡米された際の「アメリカ人とのトラブル」について、田中先生にお話ししていただきました。

### アメリカ人とのトラブルに思う

第62回アメリカスポーツ医学会年次学術集会に参加し、最終日にサンディエゴ市内のホテルから空港までタクシーを利用しました。15ドル程度の近距離です。タクシー運転手に、国際線ではなく「国内線のUnited Airlineだ」と告げ、「了解」との回答がきたので安心して乗車していました。目的地に到着する直前に「どこに行くのか？」と聞かれたので「ロサンゼルスだ」と伝えたら、「ロスに行くには別のターミナルだ。

合計20ドルで戻ってあげる」と矢継ぎ早に言ってきました。念のため空港係員に尋ねると、別のターミナルでした。再度移動して20ドルを払うと、「親切に連れてきてあげたのだから、チップは10ドルだ」と主張してきました。しかも、知らないうちにメーターはすでに切られていました。「距離からしてチップ込みで20ドルだ」と言うのと、怖い顔をして「ではホテルに



戻ろうか？」と言い返してきたので仕方なく3ドル払いましたが、10ドルだと言って納得しません。「自分が持っている現金はこれですべてだ」と言って2ドルを追加し、結局25ドルを払いました。タクシーの運転手は黒人でした。

### 背景にアメリカ社会の 根深い問題

読者の皆さんなら、英語が不自由なく話せるとの仮定で、どうされるでしょうか？若いころの自分なら立腹して、会社にクレームを言ったでしょう。過去に同様のトラブル(遠回りや20ドルを余計に払われたこと)があった際、アメリカ人の友人が会社に訴えたら、そのタクシー運転手は解雇

され、しかも超過分のタクシー代金が戻ってきたということがありました。しかし、今回は、怒りやこみあげてきませんでした。なぜならば、人種差別や著しい経済格差はアメリカ社会の根深い問題であり、単に一人のアメリカ黒人を罰すれば事が済むというわけではなからず。むしろ、昨今、自分はマイノリティに同情し、アメリカ社会に対する一種の反感を覚えています。日本社会もアメリカに近づいており、将来が気がかりです。

