

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。

新春



特集

サル年、今年の目標は「二無、二少、二多」

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● 『冷え症や便秘に! 股関節ストレッチ』 ~骨盤の歪みを矯正!~
- 栄養● 春菊と鶏肉の炒め物

エネルギー101kcal
炭水化物 4.3g、たんぱく質 17.3g、
脂質 1.3g、食物繊維 2.8g



春菊と鶏肉の炒め物



【材料】※2~3人分
 ・春菊……1袋
 ・しめじ……1/2袋
 ・鶏胸肉……200g

(A) ・醤油……大さじ1
 ・酒……大さじ1

【作り方】

- ①春菊をざく切り、しめじはほぐしておく
- ②鶏胸肉を1口大に切り、ごま油(分量外)をひいたフライパンで炒める
- ③鶏胸肉に火が通ったら①を加えて炒め、(A)で味を付ける

春菊の独特の香りは食欲増進、胃もたれの解消、消化促進などの働きがあります。また、春菊に含まれるカロテンは、油やたんぱく質とともに摂取することで吸収率が高まります。カロテンには抵抗力を高める作用もあるため、これからの寒い季節に備え、寒さに負けないよう風邪予防に旬な素材を取り入れていきましょう!

(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第33回



(千葉県君津市) 鵜田未来さん

鵜田未来選手は、君津メディカルスポーツセンター(千葉県君津市)の競泳チーム「ZERO」で日々練習に励んでいる小学5年生で、2年生から選手として日々練習を重ね、昨年の「JOC 全国ジュニアオリンピック夏季大会」50m バタフライで全国大会3位入賞の快挙を成し遂げました。入賞後は、更なる成長を目指し中学・高校生の練習に加わり、泳ぎに磨きをかけています。「大会で自己ベストが出たものの、悔しい気持ちのほうが強い。次回は必ず表彰台の一番上になりたいので、ここから先が勝負。まずは全国大会で1番になり、そして5年後の東京オリンピックで、『金メダルをとること』が最大の目標です!」と力強く答えてくれました。今後の鵜田選手の活躍から目が離せません!! (N)

運動

『冷え症や便秘に! 股関節ストレッチ』~骨盤の歪みを矯正!~

新年を迎え、皆さまは年末年始をどのように過ごされましたか? 初詣やお買い物に行ったという方でもいつもより家で座っている時間が長くゆっくり過ごせたのではないのでしょうか。座っている姿勢が悪いと骨盤に歪みが起こり、筋肉や関節の痛みがでることがあります。下半身の血行不良により冷え症やリンパの流れの停滞でカラダのむくみが起こるほか、腸の活動が低下して消化機能が低下して便秘になりやすくなります。今回は「骨盤の歪みの矯正」を目的とした簡単エクササイズで快腸スタートを切りましょう!

②外側



③内側



- ①足を伸ばした状態で床に座り、右膝を立てます
- ②右手を膝に添え、外側へ倒し15秒キープします
- ③①の姿勢に戻り、内側へ倒し15秒キープします
- ④左側も同様におこなう

【Point】

・無理に倒しすぎず、倒せるところまでおこなってみましょう

【回数】

・左右各3回を目安におこないましょう

来月号のテーマ

「睡眠」

2/1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



新年あけましておめでとうございます。2016年がスタートしました! 去年は、甥っ子の誕生や父の還暦など1年があっという間に過ぎ、このままでは気がついたら東京オリンピック開催! となりそうな・・・本年をより充実させるべく長期的目標の設定と計画的な行動でスタートダッシュを切りたいところです!

特集

サル年、今年の目標は

「一無・二少・三多」

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。

1月号のテーマは「生活習慣」
1年スタート節目の1月は新たな目標や計画を掲げるには最も適した機会でしょう。目標の中でも

「いつまでも健康で過ごしたい」という願いは皆さま共通ではないでしょうか。健康寿命を延伸するためには、健康習慣を身につける必要があります。この機会に自身の生活習慣を見直してみましよう。

●運動

☑ 適度な運動を毎日続けている
無理しない程度に毎日続けることが大切でしょう

●たばこ

☑ 喫煙習慣がない
煙草は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます

●飲酒

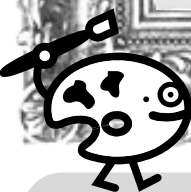
☑ 個人の適量を飲んでいる
個人差がありますが、飲みすぎには注意し、週に2日は肝臓を休ませましょう

●ストレス

☑ ストレスをためない
自分に合ったリラクゼーション方法を見つけ解消しましょう

今までの生活習慣を変えることは困難ですが、いつまでも元気に健康で過ごせるよう、健康習慣づくりを心がけてみましょう。

健康ポスターVOL. 153
1月号テーマ 「生活習慣」



サル年、今年の目標は「一無、二少、三多」
一無・禁煙するモン!
二少・飲み過ぎないモン! 食べ過ぎないモン!
三多・運動するモン! お休みするモン!
おしゃべりするモン!

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研究されている田中先生に「血圧判定について思うこと」をお話ししていただきました。



【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。

冬季は、寒さから血圧のあがりやすい季節と言えます。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入研究や生活習慣病予防のための減量介入研究をされている田中先生に「血圧判定について思うこと」をお話ししていただきました。

血圧判定に関して

望ましい心身の状態と現状

健診や人間ドックで必ず血圧測定しますが、その値だけで高血圧か否かを判定してよいものでしょうか? 生体情報は、覚醒した起床時に測定するのが基本で時間が経てば誤差が生まれます。飲食物の摂取、寒暖の変化、会話や電話連絡、身体活動による自律神経活動の高進があるからです。しかし、1回の測定で高血圧と判定してしまうケースが少なくありません。水やお茶これらの水分摂取は許容されるものの、

空腹状態で測定を受けることが基本とされています。前日の仕事の疲れ、睡眠不足、ストレス、当日の朝の喫煙、こっそり飲んだコーヒー、そのコーヒーのことで夫婦口論、いらいらした精神状態で自家用車か自転車や健康センターなり医療機関へ駆け込む...

といった人もいます。中には、早朝ジョギングをする人、食事抜きでコーヒーとタバコを吸う人、前日にフィットネスクラブで筋トレをやった人など...さまざまで、健診時の血圧は一般に上昇した状態であり、その人の基礎血圧とは言い難いです。女性がよくチェックする基礎体温は早朝

起床時で、本来心拍数も血圧も何でも早朝起床時にベッドサイドで測定することが望ましく、緊張しないために自己測定することが理想でしょう。実情はどうでしょうか? 理想とかけ離れた状況下での測定となっていないでしょうか?

運動前の理想的な行動と

適正な血圧測定の不調和

保健センターなどでの運動教室では、参加する前に血圧をチェックするよう指示されますが、それは何のためなのでしょう? 運動教室に参加する前の理想的な行動は、起床時の基礎体温や血圧のチェック、ラジオ体操・テレビ体操・散歩、朝食摂取、そしてウォーミングアップとして駅の階段を利用した徒歩での移動

など、さらに会場に到着後は入念なストレッチや、自主的な筋トレを少しやること。しかし、血圧チェックがあるために起床時から静かにしているとしたら本末転倒です。しっかり朝食を摂った、自転車や徒歩で会場まで来た、会場で人と話して大笑いした直後だった...など血圧や心拍数を高める要因は多く、しかも会場で血圧や心拍数、体温が適度に高まっている中で運動を開始するのが常識なのに、血圧が標準範囲内にあることを暗に期待して測定に臨ませる指示は滑稽そのものです。健康支援の本質、血圧チェックや健診のあり方、具体的な解決策などについて、抜本的に見直すことが必要でしょう。適正な血圧測定のために自宅での自己測定を判定に導入するシステムの検討を推奨したいと考えます。