

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 「たばこの無い環境」(スモークフリー) を目指して!

田中喜代次氏 特別コラム

『健康づくりの“今”』

自宅で実践!

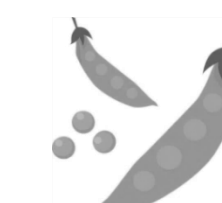
- 運動● ~正しい姿勢をめざして~ 肩甲骨エクササイズに挑戦!
- 栄養● サヤエンドウとじゃこの塩昆布和え

エネルギー95kcal たんぱく質 1.8g、食物繊維 2.9g

旬の食材レシピ

サヤエンドウとじゃこの塩昆布和え

【材料】※2人分
 サヤエンドウ・・・100g
 塩昆布・・・大さじ1
 じゃこ・・・小さじ2
 ごま油・・・大さじ1



【作り方】
 ①サヤエンドウのヘタとすじをとり、レンジで1分ほど加熱する
 ②①を斜め半分に切り、塩昆布、じゃこ、ごま油と和える

春の彩りに欠かせないサヤエンドウ。ビタミンCやカロテンが豊富なサヤエンドウは、添えるだけでももったいない!今回は、レンジの活用と手早く和える簡単レシピで塩昆布とごま油をきかせた立派な一品料理として旬の食材をおいしくいただきます。(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第36回



(長野県塩尻市) 山内直子様

あり今年には出場を前向きに検討されています。また、ス
 トレッチポールを使ったスタジオ教室にも積極的に参
 加しています。「性別や年齢等に関わらず、多くの方に
 もっと運動をしてほしい。誰かに評価されることなく、
 自分のペースでカラダを動かすことができる。職員の方
 の応援も心強く、今後も無理せず長く続けていきたい。」
 と運動の良さを笑顔で答えてくださった山内さん
 を職員一同全力でサポートしていきます!(S)

山内直子さんは、職場の元上司の
 勧めや過去の水泳経験から昨年7
 月にヘルスパ塩尻(長野県塩尻市)
 の水泳教室に入会し、週2回練習に
 励んでいます。今までは、水泳大会
 に苦手意識のあった山内さんです
 が、教室の仲間や指導員の後押しも

★自宅でできる簡単エクササイズ~正しい姿勢をめざして肩甲骨エクササイズ~

長時間のデスクワークや家事仕事などによって背中が丸くなっている方が多くみられます。姿勢が悪い状態を長時間続けると、左右の肩甲骨の距離が遠くなり猫背になりやすくなります。また、肩甲骨周辺の筋肉の動きが悪くなり、血液の流れが滞ることで肩こりの一因にもなります。今回のエクササイズで定期的に肩甲骨とその周辺の筋肉を動かし、正しい姿勢を心がけましょう。

- ①まっすぐ立ち、顔の前で手の甲と肘を合わせるようにします
- ②左右の手の甲を遠ざけながら肘を開き、手のひらを外側に向け胸を張ります
- ③3秒間キープした後①の体勢に戻します

【Point】
 ・やや複雑な動きのため丁寧にこなしましょう
 【回数】
 8回1セットとして、1日2~3セットこなしましょう



運動

来月号のテーマ

「薬物乱用防止」

6/1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



今月で母が還暦を迎え、両親とも60代になりました。まだまだ元気で色々なことを楽しんでいる姿に安心するとともに、いつでも支えられる力をつける必要性を感じました。2060年には、4人に1人が75歳以上になると予測され、一人ひとりの「健康」に対する正しい知識と習慣を啓発していく重要性を改めて身近に感じ、Health & Fitnessの更なる充実を図ることを心に決めました。

特集

(スモークフリー)

「たばこの無い環境」を目指して!

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います。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。

5月号のテーマは「禁煙」。喫煙者が年々増加していることを危惧したWHOは1988年より毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めました。日本では平成4年から「禁煙週間」が始まり、各地でイベントや講演会がおこなわれています。また、平成22年2月には厚生労働省から公共の場は原則として全面禁煙であるべき等を記した通知が出され、受動喫煙防止対策の徹底を促してきました。



毎年5月31日は世界禁煙デー／世界保健機関 (WHO)

「禁煙」「受動喫煙防止」に積極的に取り組んでこの美しい地球を次の世代へ

※厚生労働省HP引用

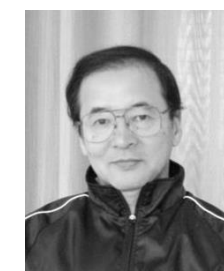
禁煙は、性別や年齢を問わず、すべての人々に大きく、そして迅速な健康改善をもたらすとされています。禁煙の効果として24時間間で心臓発作のリスクの低下がみられ、その後早期にみられる健康改善には、インフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下すると言われています。他にも、禁煙後4年以内に肺機能の改善、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約3分の1に減少し、10年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

禁煙は、何歳になっても遅すぎることはありません。5月の禁煙週間に機に、ご自身の体調やライフスタイルを見直してみたいかがでしょうか。

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”』



筋力が減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。

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は「今、流行のフレイル」をテーマにお話を伺いました。

脱虚弱！フレイル防止とは

最近、医学医療系・看護系・体育系などの学術集会や自治体が開催する健康イベントでは、「フレイル」や「サルコペニア」といったカタカナの言葉を最近よく耳にします。そこで今回は「フレイル」について、今回は「サルコペニア」について解説します。

これまで老年医学分野などでFrailty (フレイルティ) に関して様々な研究がされてきました。Frailtyとは健康な状態から要介護状態に陥るまでの中間の状態を指しています。Frailtyは「

れまで「虚弱」「老衰」「衰弱」「カラダの機能低下」などと訳されてきました。2014年5月、日本老年医学会から統一した日本語訳として「フレイル」が提唱されました。つまり、フレイル予防と言えば、虚弱なカラダになることを防止するために、特に高齢者が良好な食事・栄養をとり、運動やスポーツなどで適度な負荷を筋・骨格系にかけることを指します。

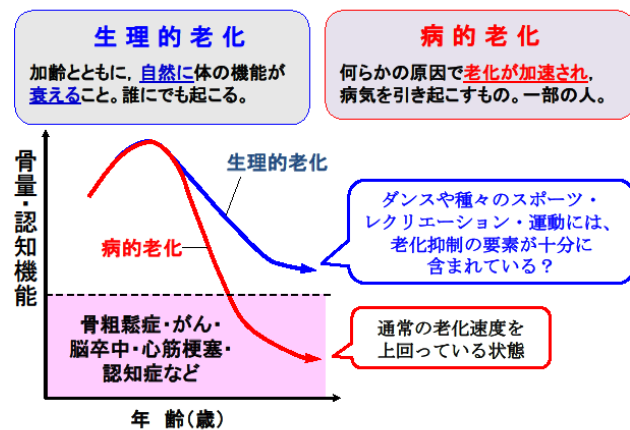


老化が速いペースで進行しないよう、また早くから要介護・寝たきりにならないよう、日ごろから食生活や運動、そして転倒・骨折やケガ、交通事故に留意することに他ならないのです。

老いはあらゆる生物にとって不可避的な現象で、健全なカラダに病らしきものが宿るのは普通のことと言えます。病的老化は防げることが理想ですが、生理的老化は避けられません。(下図参照) 歳をとるにつれて、生理的老化と病的老化の区別が困難になってくるでしょう。「従病(しようびょう)の精神」のもと、自分に合わせてスマートに、賢く、知的に老いる術を習得することが肝要です。

お勧めは、①有酸素運動+レジ

生理的老化と病的老化の一般的パターン



スタンス運動+脳トレの実践、②たんぱく質摂取+ビタミンD摂取の実践、③快眠+快便+ストレス軽減、そして適切な医療などでしょう。

【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。