

# 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

# 今年の夏も熱中症に注意して 元気に過ごしましょう!

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● ~肩こり解消エクササイズ~
- 栄養● いんげんとジャガイモのオイスターソース炒め

エネルギー81kcal、炭水化物17.8g、たんぱく質2.1g、脂質0.2g



## いんげんとジャガイモのオイスターソース炒め

- 【材料】※2人分
- ・いんげん・・・1/2パック (10本~15本)
  - ・ジャガイモ・・・1個
  - ・人参・・・1/2個
  - ・塩・・・適量
  - ・こしょう・・・適量



- ・オイスターソース・小さじ2
- (A) ・酒・・・小さじ2

### 【作り方】

- ①いんげんを塩ゆでし4~5cmに切る
- ②ジャガイモと人参を4~5cmの千切りにする
- ③フライパンに油(分量外)をひいて②を炒め、ジャガイモが透き通ってきたらいんげんを加える
- ④塩、こしょう、混ぜ合わせた(A)で味つけて完成

いんげんは、様々な栄養素がバランスよく含まれる緑黄色野菜です。緑黄色野菜には抗酸化作用があるカロテンが豊富に含まれており、カラダの若さを保つ効果が期待できます。また、体内水分量を調節するカリウムを豊富に含むため、むくみが気になる方にオススメです。

いんげんの若いさは、アスパラギン酸やリジンを含み、疲労回復・美肌効果も期待できます。初夏から夏にかけて旬を迎えるいんげんをおいしくいただきます! (管理栄養士 吉井香瑠)

## 栄養

## 夢・明・人

## 利用者紹介 第38回



川越梨乃さん(左)、小鍋陸実さん(右)

滑川室内温水プール(富山県滑川市)の競泳チーム「トータスQ」の小鍋陸実選手と川越梨乃選手は、幼児の頃から水泳を続け、チームをまとめている高校3年生です。小鍋さんは、先に競泳を始め、泳を始めました。年齢を問わず多くの人と出会う事ができ、水泳を続けてきて良かったと話します。川越さんは、競泳チームの先輩達に憧れて登録。チームの仲間と共に、全国中学校水泳競技大会でリレー選手として出場できた事が今でも一番の思い出と話します。将来の夢は、小鍋さんは「水泳のインストラクターまたは体育の先生」、川越さんは「理学療法士」と笑顔で話してくれました。夢に向かって進む姿は眩しく輝いています! (T)

## ★自宅でできる簡単エクササイズ ~肩こり解消エクササイズ~

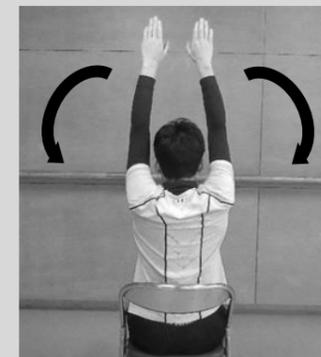
肩こりは、日本において人口1,000人あたりに対して約300人の方が悩んでいると言われています。「おじぎ文化」の日本人は、頭の位置が前傾になりがちとなり、その結果肩こりになりやすい姿勢になっています。今回は、椅子に座りながら簡単におこなうことができる肩こり解消エクササイズをご紹介します。

- ①背筋を伸ばして椅子に腰掛ける
- ②腕を頭上に伸ばす
- ③肘を左右に開きながら腕をおろす

### 【Point】

- ・背もたれには触れないよう座りましょう
- ・腕を頭上に伸ばしたときは、肘を曲げないよう意識しましょう
- ・腕をおろすときは肩甲骨を意識し、肘と肘が背中の中後ろで近づくよう意識しましょう
- ・目線は、正面より少し上を向きましょう

【回数】10回×2~3セット



## 運動

## 来月号のテーマ 「食中毒予防」

8/1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

最近、うつ伏せになって寝ていることが多く、朝起きると背中が張り、こりを感じます。以前までは仰向けの一直線で眠ることが多かったのですが、どのような心理状態か調べてみました。一説ではうつぶせ寝は几帳面で予期せぬことを嫌い、他人のミスも許せない心理状態の方が多ようです。状況と他人を受け入れる心を広げなきゃ★





これまで学会への参加などで海外へ渡航する機会の多かった筆者ですが、今回は読者の皆さまに用意周到に旅(飛行場での乗り

アメリカ旅行での乗り継ぎに注意しよう

継ぎ)をしてもらいたく、旅の苦勞をご紹介いたします。

ニューヨーク州の隣のニュージャージー州にある Newark 空港を利用したときのことです。成田から13時間近いフライトを経て、目的地のフロリダ州 Orlandoへ移動するため飛行機を乗り継がなければなりません。成田空港ではC107の乗り継ぎゲートへ行くよう指示され、搭乗券にも記載されていました。しかし、Newark 空港の電光(電子)掲示板にはC107の記載はなく、C73とあったため、C73の搭乗口に向かいま



した。C73には、確かに搭乗予定であったOrlando行きの名が記載されていたので、安堵の思いで待合席に座って原稿を読んでいた。そろそろ搭乗の時間だと思つて搭乗口に行きましたが、誰もおらず、再度掲示板をチェックしたら、搭乗口がC125へと変更になっていました。

ちなみに、成田を18時ごろに出発し、Orlandoのホテルには14時に到着しました。約20時間、自宅からは25時間もかかりました。乗り継いで米国のSoutheastやヨーロッパの地方への移動は、time-consuming(時間がかかる)ものです。

### 別 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



#### 【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。

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いています。

海外の学会に参加され、旅行することの多い田中先生に、旅行時の飛行機乗り継ぎ時に起こったエピソードをもとに、健康支援の立場から見たとらえ方についてお話を伺いました。

### 健康ポスターVOL. 158 7月号テーマ 「熱中症予防」



#### ◆熱中症予防のポイント◆

- ・こまめに水分と塩分の補給を!
- ・通気性が良く吸湿・速乾の衣服を着用!
- ・日傘・帽子を使用しこまめに休憩を!
- ・適度な運動とバランスの良い食事で、暑さに負けない体力づくりを!

## 特集

# 今年の夏も熱中症に注意して 元気に過ごしましょう!

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います。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。

7月号のテーマは「熱中症予防」。高温・多湿の日本では、夏季の熱中症患者が急増し、平成27年5〜9月までの熱中症による救急

搬送者数は累計5万5千人にのぼり、7月の救急搬送人数は平成20年からの調査開始以降過去最多を記録しました。昨年は晴れて気温の高い日が多く、梅雨明け以降最高気温が35度以上の猛暑日が続いたことが要因と考えられています。また、年齢区分別に割合をみると搬送者のうち高齢者の割合が平成23年度以降初めて50%を超えました。(総務省消防庁発表)

熱中症を予防するには、日々の生活の中で暑さに負けない工夫や過ごしやすい環境を整えることが大切です。特に梅雨明けの時期は気温が急上昇するうえに、カラダが暑さに慣れていないため注意が必要と言えます。部屋の窓を開けて換気を良くするとともに、扇風機やエアコンを適正(設定温度28度以下、湿度60%以下)に活用する、すだれやカーテンなどで直射日光を防ぐなど暑さを避ける工夫をしましょう。また、気温が上昇し日差しが強くなる日中の外出はできるだけ控え、適宜日陰の涼しい場所で休憩をとるなど体力に合わせて無理のない活動を心がけましょう。