

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。



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●すねの運動 ●栄養●たら中華蒸し

特集

質の良い睡眠を!

エネルギー215kcal、たんぱく質26.0g、食物繊維2.8g

旬の食材レシピ

たら中華蒸し

- 【材料】※2人分
- ・たら……………2切れ(260g)
 - ・塩……………少々
 - ・にんじん……………80g
 - ・玉ねぎ……………1/2個
 - ・にら……………1/4束
 - ・もやし……………1/2袋
 - ・ごま油……………大さじ1



- (A) ・しょうゆ…大さじ1と1/2 ・オイスターソース…小さじ1
・砂糖……………ひとつまみ ・酢……………小さじ2

- ①たらに塩をふる
- ②にんじんを千切り、玉ねぎを薄切り、にらを4cmの長さに切る。もやしはひげ根を取る
- ③ポウルに②を入れ、混ぜ合わせておく
- ④耐熱皿に①をのせ、その上に③をのせる。ラップをかけて電子レンジ(600w)で2~3分加熱する
- ⑤④に合わせておいた(A)をかけ、フライパンで熱したごま油を回しかけたら出来上がり!



たらは、低脂肪・高たんぱくとダイエットにおすすめの魚です。また、ビタミンB12を多く含み、貧血予防や末梢神経系の回復に役立ちます。淡白な味わいが特徴のたらを蒸し物でさらにヘルシーに! 中華風のタレで野菜と一緒に美味しくいただきますよ!! (管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第55回

「う・めい・じん」に長女の明日香さんは中学生で、今年から大会へ出場する種目を変更し、県大会で初めて入賞した。目標は「大会3位以内に入り表彰台に上がる事」。最後に次男の雄行さんは小学5年生で8月に開催された県大会で200m自由形で10秒以上ベストタイムを更新したが僅差で決勝出場を逃し、悔しい思いも経験した。目標は「県大会の決勝に残ること」。3人とも切磋琢磨しながらさらなる目標を力強く語ってくれた。頑張れ!! 大熊3兄弟!! (S)

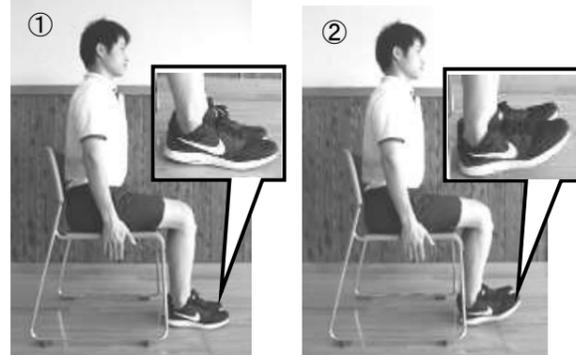


(左から) 大熊晃啓さん、雄行さん、明日香さん(新潟県十日町市)

十日町体力づくり支援センターに親子で通う大熊兄弟は、3人とも選手コースに在籍し、長男で高校生の晃啓さんは水泳だけではなく文武両道を目指し勉強にも励んでいる。目標は「少しでも大きな大会に出場すること」。次

★自宅でできる簡単エクササイズ ~すねの運動~

いつの間にか2017年も残すところ1ヶ月、あっという間にもう季節は「冬」ですね。寒さが厳しさを増し、室内にいてもカラダが震えることがあります。そこで今回は、室内でできる椅子を使った運動を紹介します。椅子に座ったまま、つま先を上げ、すねの筋肉を刺激するトレーニングです。第二の心臓と言われるふくらはぎとは対をなす筋肉で、血液循環を促進させるためにはふくらはぎ同様、しっかりと動かしておきたい筋肉です。また、つま先が上がりやすくなることで、転倒予防にも効果的が期待できます



- ①椅子に背筋を伸ばして座り、かかとを床にしっかりと着ける
- ②2秒かけてつま先を真っ直ぐ上に持ち上げ、2秒かけておろす

【回数】10回×2セット

【Point】

- ・すねを意識して筋肉が固くなるイメージでしっかり力をこめましょう
- ・実施後はつま先を伸ばしてすねの筋肉をストレッチさせましょう

来月号のテーマ 「生活習慣」

1/1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

年の瀬になり、光陰矢のごとしを実感しています。特にこの1年では友人の結婚・出産が相次ぎとあり、周囲の環境が変化していく様子を楽しみ感じています。新しい年に向かって自分が変化できるような目標を立てたいと思う今日この頃です。(Y)

75歳は15年の余命

先の世界大戦の影響もあり、1924年の平均寿命は男性42歳、女性43歳でしたが、100年も経たない現在では2倍に延伸しています。その背景には食糧事情や生活環境の著しい改善、そして医療の著しい発達が起因しています。ちなみに、1947年の平均寿命では男性50歳、女性54歳、50年後の1997年時点で男性77歳、女性84歳でした。2050年ごろには女性は90歳に達するとの推計も出ています。

女性寿命の延伸

0歳時では平均寿命と平均余命が同じですが、現在の75歳の人では平均余命は15年、平均寿命は90歳、そして現在の90歳の人では平均余命が約6年、平均寿命が96歳と推計されています。これだけ長生きする現代では、高齢者の定義を見直すとともに(表1)、スマートな生き方、老い方、スマートな人生の閉じ方や死に方(死生論)についても国民の一人ひとりが熟考すべきでしょう。

将来、平均寿命は90歳を超える?

高齢化・長命化が益々進む中、高齢者の定義・再定義に関する有識者の見解が多種多様に報道されています。このまま医学・医療が発展し続け、感染症対策や生活習慣病対

策、がん治療が順調に進めば、平均寿命は確実に延びるからです。将来、平均寿命男性85〜90歳、女性95歳くらいの時代が到来するかもしれないと見られます。少子化現象と相まって高齢者の割合も確実に高まり、かつてのピラミッド型の人口構造は完全に崩壊しています。つまり、高齢者を支える立場の中年世代や子どもが絶対数が減少していき、社会保障給付費の増大を抑制する国策として、高齢者の定義を70歳とか75歳に引き伸ばさなければならぬ時代が来ていると言えましよう。それに伴い、年金支給開始年齢(現在の若者に適用)も、将来的に見直されることになるでしょう。



(表1) 生産年齢、高齢期、年金受給年齢の見直し提案

Table with 3 columns: Category, Current, Proposed. Rows include Production Age, High Age Period, Elderly Period, Retirement Age, and Pension Receipt.

特別コラム

Vol. 64

『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。今回は「高齢者の定義」についてご紹介いただきました。



【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。

特集

質の良い睡眠を!

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。

12月号のテーマは「睡眠」。睡眠には、心身の疲労を回復させる役割があり、そのためには「量」と「質」の両方が大切と言われ、

健康ポスターVOL. 176 12月号テーマ 「睡眠」



どちらかが不足、悪化すると、生活習慣病のリスクにつながるものがわかってきました。まず、睡眠の量について、必要な睡眠時間は個人差があり、また年齢によって変わります。夜間に実際に眠ることができると時間は加齢とともに短くなり、(表1参照)健康で病気の無い人では20年ごとに30分程度ずつ減少していき、

す。一方で、寝床で過ごす平均時間は中年以降で長くなります。高齢の方は特に「寝床にいてもなかなか寝られない」と気にせず、年齢を重ねるにつれ、睡眠時間が短くなること、日中の眠気で困らない程度の睡眠時間を確保すればよいことを理解しておきましょう。

(表1) 年齢別睡眠時間

Table with 2 columns: Age, Sleep Time. Rows include 20歳, 45歳, 65歳, 75歳.

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014より

次に睡眠の質について、深い睡眠中には成長ホルモンが分泌され、子どもはカラダの成長を促進し、成人では組織の修復や疲労回復の効果があります。日本人高齢者を対象にした研究では、週5日以上習慣的な運動をしている人では寝つきの悪さや途中で目覚めてしまうことが少ない傾向が示されています。質のよい睡眠のために、定期的な運動をおこなうことが効果的です。生活に欠かせない睡眠の量と質を目指して健康を意識しましょう。