

積極的にカラダを動かし、 穏やかな気持ちで生活しましょう

「十少十多の健康訓から学ぶ」



第 32 号

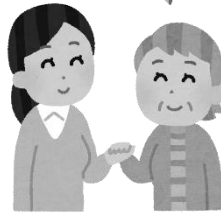
発行
(公財) 体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島 1-2-1
平成30年2月1日

古今東西、時代が移り変わろうとも『健康に対する想い』はいつの世も同じであります。多くの健康本が書店の棚に所狭しと並んでいます。答えは「自分自身」で見つけ出し、実践するしか他ならないでしょう。

江戸時代の俳人が「健康十訓」なるものを書き綴っています。「少肉多菜」「小食多嚼」「少憤多笑」「少欲多施」など4文字熟語的に表現されています。秋田県出身の医師、故二木健三氏(享年九三歳、昭和四一年没)が生前に唱えていた健康訓が今、多くの経営者等に引用されていますので本誌で紹介することにしました。なるほどと考えさせられる文言が並んでいます。言うは易く行うは難し、ですね。

食うこと少なくして、噛むことを多くせよ。
乗ること少なくして、歩くことを多くせよ。
着ること少なくして、浴びることを多くせよ。
悶ゆること少なくして、働くことを多くせよ。
怠けること少なくして、学ぶことを多くせよ。
語ること少なくして、聞くことを多くせよ。
怒ること少なくして、笑うことを多くせよ。
言うこと少なくして、行うことを多くせよ。
取ること少なくして、与えることを多くせよ。
責めること少なくして、褒めることを多くせよ。

二木謙三氏 十少十多の健康訓



日本は世界有数の長寿国 支えあい穏やかな生活を

平成三〇年はどんな年になるのでしょうか。穏やかで健やかな年になることを祈念いたします。昨年、厚生労働省が発表した日本人の平均寿命(平成二十八年分の簡易生命表の概況)は男性八〇・九八歳、女性八七・一四歳となり、男性は四年連続で八〇歳を超えました。

このように寿命は歳・年齢≡時間と言う概念で表現されます。これほど長く時間を使える私達はどのような時間の使い方をするべきなのでしょう。十少十多の健康訓が示すように穏やかな生活を営めることができれば、この上ない幸せなのかもしれません。しかし、思い通りに行動できないのも人間らしさと言うものです。健康訓の最後に「責めること少なくして、褒めることを多くせよ」とあります。この訓を読

んで多くの方はパートナー(家族・親しい友人)の顔が思い浮かんだことでしょう。一人では中々健康を意識し続けることは難しいという教

厚生労働省発表 簡易生命表

年	男性	女性
2016	80.98 歳	87.14 歳
2015	80.75 歳	86.99 歳
2014	80.50 歳	86.83 歳
2013	80.21 歳	86.61 歳
2012	79.94 歳	86.41 歳
2011	79.44 歳	85.90 歳
2010	79.55 歳	86.30 歳
2009	79.59 歳	86.44 歳
2008	79.29 歳	86.05 歳
2007	79.19 歳	85.99 歳



運動教室の様子(上新田地区)

えなのではないでしょうか。パートナーの話に耳を傾け、支えあいながら健康的な生活を営みたいものです。君津市では地域の自治会館や青年館に運動指導員を派遣して、週に一度運動教室を開催しています。君津市健康増進モデル事業と銘打たれた本事業には地域の高齢者が集い、指導員とともにストレッチ、筋力トレーニングといった健康運動に励んでいます。また、教室開講から三年が経過した会場は、受講者が主体となり教室を自主運営しています。指導員不在の中、受講者が支えあいながら運動教室を継続している姿は健康づくりの理想と言えるのではないのでしょうか。

健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・久留里大谷・西原二地区 2月5・12・19・26日(月曜日)
八幡・六手・泉・戸崎・東日笠・久留里安生・浦田地区 2月6・13・20・27日(火曜日)

大野台・賀恵渕・杵師・大鷲・上新田地区 2月7・14・21・28日(水曜日)
豊英・旅名・名殿・内箕輪・東栗倉・郡・宿原地区 2月1・8・15・22日(木曜日)
久保・豊田・塚原・下湯江地区 2月2・9・16・23日(金曜日)

健康標語入賞作品発表



毎年九月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。公益財団法人体力づくり指導協会では、地域住民の皆さまに、より健康への意識を高めていただきたいとの願いから、当法人が運営する事業所（新潟県十日町市、富山県滑川市、長野県塩尻市、東京都江東区、千葉県君津市・袖ヶ浦市）において健康をテーマにした標語を募集しました。その結果、八二四の作品（君津市からは二九二作品）が寄せられました。ご賛同・ご応募いただきました方々には、心より感謝申し上げます。応募作品の中から君津地区における入賞作品をご紹介します。

全国優秀賞

◇古希古希と関節の鳴る七〇歳

笈川 茂文様



◇孫をだきダンベルがわりに高い高い！！

荒井 敬子様

入賞作品

◇一寸そこまで 車やめて 歩こうヨ

原口 昌美様

◇オレ喜寿も 歩く姿は 壮年だ
◇おしゃべりし 運動すれば ボケ防止

佐藤 彰志様



新規開講

平成二十九年は五会場

平成二十九年の君津市健康増進モデル事業は、東日笠・久留里安住・浦田・宿原・上新田の五地区で新規開講を迎えました。各会場から「他の地区から教室の話聞いていた。開講することができて嬉しい」「昔に比べて地域の仲間と顔を合わせる機会が減った。教室はすごくいい機会になる」といった声があがっています。



運動教室の様子（東日笠地区）



運動教室の様子（上新田地区）

高血圧症の予防と対策

高血圧になる最大の原因は塩分の摂りすぎで、肥満・飲酒・喫煙・運動不足が原因の高血圧も増えています。高血圧を改善するには毎日30分以上の有酸素運動で適正体重を維持し、食事は野菜・果物をたっぷり摂り塩分を控えましょう。また、節酒・禁煙など生活習慣の改善も心がけてください。

公益財団法人 体力づくり指導協会
http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html

健康注意報

2018年も“続けよう健康づくり！”

健康は

『運動・栄養・休養』の
3本の柱から

- ◆週に一度の運動習慣を
- ◆時間をかけてゆっくり食事
- ◆外に出かけてリフレッシュ



栄養

【材料】 2人分
小松菜…80g、ひじき…4g
人参…6g、練りわさび…少々
しょうゆ…小さじ4
カッテージチーズ…60g



【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、下茹でする
- ②小松菜は、2～3cmの長さに切り、人参は千切りにしさと茹でする
- ③しょうゆに練りわさびを溶き、わさびしょうゆをつくる
- ④カッテージチーズ、①、②、③を和えればできあがり！

(1人分) エネルギー: 54kcal たんぱく質: 5.3g
炭水化物: 4.7g 脂質: 1.8g 食物繊維: 1.8g

ひじきや切り干し大根、干し椎茸などの乾物には“食物繊維”が豊富に含まれています。また、ほうれん草の5倍の“カルシウム”を含む小松菜と一緒に食べることで栄養満点！日本人に不足しがちな栄養素を上手に摂取しましょう！（管理栄養士：竹島 佳代）

※本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受け付けています。掲載要件等詳しくは右記までお問合せください。本誌は年4回発行いたします。

公益財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター
TEL 0439-88-0611