



冬は目前。しっかりとろう 「運動・栄養・休養」



第 35 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 11 月 10 日

表 1. 冬に多い病気・事故 (事故例と対策)

寒さが要因となる病気	季節・行事が要因となる事故
①インフルエンザ 手洗い・マスク・湿度を保つ	①餅の窒息事故 「小さく切る・良く噛む」ようにして食べる
②関節痛 寒さで筋肉や関節が硬くなりやすくなるため、冷やさないように小まめに動かす	②アルコールに関わる事故 適量を守った飲酒を心がける
③心疾患系の病気 急激な温度変化に注意する	③積雪による転倒事故 「慣れない」雪道には滑りにくい靴を履く

記録的な猛暑が連日続いた今夏が嘘のように、季節は秋から冬へ移り変わるうとしています。厳冬期を迎えると外に出かけることさえおっくうになり、「一日中コタツに入っていた」「出来合いのもので済ませた」という日が過去にはあったかもしれません。しかし、いつの季節であつても積極的にカラダを動かし、しっかりと栄養補給、気持ちもカラダも休養をとることが大切なのです。

表1には「冬に多い病気・事故」の事故例と対策をまとめてみました。いずれも冬になると当たり前のように、ニュースや新聞で取り上げられる内容です。しかし、しっかりと対策していても「インフルエンザになりやすい人、なりにくい人」「転びやすい人、転びにくい人」といったように個人差が出てくることがあります。この差の要因はどんなところにあるのでしょうか。



運動、栄養、休養 健康管理の三大柱

「人体の設計図に欠陥はない」と言われています。半面、どこか一つでも具合が悪くなればカラダ全体に影響を及ぼすというところでです。風邪を引いたとしましう。喉の痛みや頭痛、倦怠感など症状は多岐にわたります。発熱に伴い関節が痛むこともあります。具合が悪くなった時、事故に遭遇した時、どうすれば症状を軽く済ますことができるのでしょうか。「渴して井を穿つ」ということわざの通り、普段からの準備や心構えが大切であると考えます。健康管理には「運動・栄養・休養」の3つをバランスよく生活に取り入れるという大原則があります。しっかりと運動しても栄養が不足すれば、カラダは痩せてしまいます。栄養・休養ばかりに偏ると、肥満体型に陥るでしょう。病気や怪我の症状を重篤化させない人は、普段の生活から運動・栄養・休養の原則のもと行動し、人間として生命力が備わって



表 2. 厚生労働省が推奨する運動・身体活動の目安 (高齢者) 例

○年齢や能力に応じて以下の運動のうち一つ以上をおこなう
・ストレッチや体操を 1 日 10 分程度
・散歩やウォーキングを 1 日 20 分程度
・下肢および体幹部の筋力トレーニングを 1 週間に 2 回程度
・レクリエーション活動や軽スポーツを 1 週間に 3 回程度
○年齢や能力に応じて以下の社会参加活動のうち一つ以上をおこなう
・能力や体力に応じた仕事 (フルタイム、パートタイム)
・知識や経験を生かした地域活動やボランティア活動
・知的・文化的学習活動・興味や関心を生かした趣味や稽古ごと

いる人であると言えるでしょう。また、運動には社会参加などの身体活動も含まれると考えた方が良いでしょう。表2が示すように、自身の能力や経験に基づいた社会活動を積極的におこなうことが大切です。

「人生五〇年」と言われた時代は遠い昔で、「人生一〇〇年」と言われる時代が現実になりつつあります。季節を問わず、健康管理に留意し、華やかに歳を重ねてきたいものです。

健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・西原二地区 11月5・12・19・26日(月曜日)
戸崎・東田・久留里安住・瀬田・高城・真和島・大岩地区 11月6・13・20・27日(火曜日)

李師・大鷲・宿原地区
旅名・内箕輪・東栗倉・郡・奥米・怒田沢地区
久保・豊田・塚原地区

11月7・14・21・28日(水曜日)
11月8・15・22・29日(木曜日)
11月9・16・30日(金曜日)



「ご来場ありがとうございました」

第9回きみつ健康増進大会

～目指せ！健康長寿～



皆勤賞 鈴木辰男様



運動教室発表（内箕輪地区）

去る十月二十五日に「第9回きみつ健康増進大会」が開催され、五〇〇名余の市民が文化ホールに参集しました。大会では、君津市健康増進モデル事業の皆勤賞表彰式がおこなわれました。対象者は五十一名。山滝野地区の鈴木辰男様が代表として鈴木市長から表彰を受けました。また、健康増進モデル事業を実施している内箕輪地区の参加者が、日頃おこなっている運動を発表しました。大会後半には、君津中央病院の大塚 誠医師による医療講演会が開催され、テーマの「なんとかしたい！膝の痛み」に参加者は真剣な表情で耳を傾けていました。

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（十日町市、滑川市、塩尻市、江東区、君津市、袖ヶ浦市）と活動拠点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、約八〇〇を超える作品（君津地区からは一六八作品）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。

全国最優秀賞（子どもの部）

◇スイミング

はじめてからは

皆勤賞

中村 優希 様



入賞作品（成人の部）

◇体操で 締まる筋肉 緩む頬

笹本 清子 様

◇七十すぎジムで動けば

ヤングマン

吉田 新九朗 様



<http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html>

健康注意報

冬はすぐそこ...

- ◆実践していますか？
帰った後の手洗い・うがい
- ◆温度差注意
入浴前、浴室温度を上げておく
- ◆外出時
しっかり着込んで元気に動く
- ◆固まる肩・腰
小まめに動いてコリ予防



きのこたっぷり 味噌焼きうどん



エネルギー592cal、炭水化物 94.8g
たんぱく質 23.1g、脂質 11.7g
食物繊維 7.9g 1人前

【材料】※2人前 合いびき肉 100g・しめじ 1/2パック
・えのき 1/2袋・しいたけ 4枚・玉ねぎ 1/4個・人参 1/4本
・にんにく 1かけ・しょうが 1かけ・冷凍うどん 1玉
●水 大さじ2 ●みりん 大さじ2 ●みそ 大さじ1
●醤油 小さじ2 ●豆板醤…小さじ1/2

【作り方】

- ①しめじは小房に分け、えのきはほぐし、しいたけは軸を除いて薄切りにする
 - ②玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする
 - ③にんにくと生姜はみじん切りにする
 - ④沸騰した鍋にうどんを入れ解凍し、ざるに上げ水でしめる
 - ⑤フライパンにごま油を熱し、③を入れて炒める。香りが立ったら合いびき肉を加え、ほぐしながら炒める。
 - ⑥肉の色が変わったら、②を加えて炒め合わせ、①を加えてさらに炒める。
 - ⑦全体に火がとおったら●を加える
 - ⑧④を加え、ほぐしながら炒め合わせ、器に盛ったら完成！
- （管理栄養士 吉井香瑠）

※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。掲載要項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