

ヘルスパ

だより

第3号 kids版

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
ヘルスパ塩尻
長野県塩尻市大門一番町1-1
TEL.0263-54-3939
http://www.tairyoku.or.jp/

ヘルスパ塩尻



4 **血液を作る**
骨の中には血を作る組織があり、赤血球・白血球・血小板などの血液細胞が作られる

3 **臓器を守る**
頭蓋骨は脳みそ、肋骨は心臓・肺・胃など、大切な臓器を外部の衝撃から守っている

2 **身体を動かす**
骨は筋肉と腱で繋がっており、関節を支点として足や腕などを動かしている

1 **骨の役割とは**
骨には大きく5つの役割があります。
1 身体を支える
骨が繋がって骨格をつくり、重い頭や上半身を支える柱のような役割をしている

骨粗しょう症は大人や高齢者の病気と思われがちですが、子どもでも発症する可能性があります。成長期は骨がどんどん強くなる大切な時期。この時に骨が弱くなるような行動をとっていると、骨が弱くなるだけでなく、骨折してしまう場合も……。骨を強くして、骨粗しょう症を予防しましょう！

骨を強くして、骨粗しょう症を予防しよう！

◆ 骨に関するクイズ ◆

周りの人と一緒に考えてみよう！

Q1. 人間の体の中で一番長いのはどの骨でしょう？

- A. 腕
- B. 背中
- C. 脚

Q2. 人間の体の骨は全部でだいたい何本あるでしょう？

- A. 100本
- B. 200本
- C. 400本

Q3. 骨を丈夫にする食べ物で間違っているのはどれでしょう？

- A. 牛乳
- B. 干ししいたけ
- C. カップラーメン

答え：Q1：C／太ももの骨「大腿骨(だいたいこつ)」が一番長い骨です！

Q2：B／赤ちゃんのときは300本位ありますが、成長すると一部はくっつきま

Q3：C／カルシウムの吸収を邪魔するリン酸塩が多く含まれています

5 **カルシウムを蓄える**
身体機能に必要なカルシウムを骨に蓄えている
◆骨粗しょう症とは
骨粗しょう症とは骨密度が減少して骨がスカスカになり、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。痛みなどの自覚症状がほとんどないのに、ちょっとした刺激で骨折に繋がることもあります。



●無理なダイエットをやめよう
成長期は身長が伸びるとともに体重も増加します。無理なダイエットで『やせすぎ』にならないように気をつけよう。

●日光浴
1日30分位は日に当たるようにしましょう。体内でビタミンDをつくるのに日光が必要です。

●運動
骨に刺激を与えるような遊びや運動で骨を強くしよう。
ジョギングやウォーキング、ジャンプなどのちょっとした運動もオススメです！

◆丈夫な骨を作るには

●食材をバランスよく食べる
1日3食をバランスよくしっかりと食べる。特に骨のもとになるカルシウム(牛乳、チーズなど)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(卵黄、干ししいたけなど)が多く含まれる食品を取り入れよう

イベント・講習会情報

10月 スポーツの日 無料開放

10月13日(月祝)
＜対象施設営業時間＞
ジム・トレーニングルーム／9:00～18:00
体育館／9:00～18:00
温水プール／11:00～19:00
＜同時開催＞ 体力測定会(成人向け)



11月 バスツアー(子ども)

上越水族館 日程／11月9日(日)

12月 クリスマス会(子ども)

12月7日(日)

12・1月 冬休み短期集中講習会

冬休み期間の生活習慣を整え、お子様の体力向上を図りましょう！
開催種目は以下の通りです。

- 水泳
- たいそう
- クッキング講習会事業

※詳細は別途チラシやHPをご確認ください

健康ポスター
(2025年10月号～12月号)



- 事業所一覧
- 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
 - 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内1495-8 TEL.025-758-3343
 - 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
 - 東京事業所
〈高齢者うんどう教室自立支援事業〉
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
〈高齢者体力づくり支援士事務局〉
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
〈事務局〉
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111
 - 事業本部

広報協賛
会員

株式会社 山崎食品
〈マグロ加工および販売業〉

〒949-8525
新潟県十日町市馬場内1530-20
TEL: 025-758-4114

次回発行は2026年1月1日です

運動 コラム

「ウォーキング・クロール」 & 「バタフライ」のすすめ

人間の基本動作のひとつは「歩く」です。

明治以降一般的になった、現在の西洋風歩き方は、右腕(右手)を後方へ振りながら右脚を前へと踏み出し、次に左腕を後方へ振りながら左脚を前へと踏み出す動作をくり返して移動するものです。

歩く時のこの動きは、水泳でも基本的な動作として、平泳ぎをのぞく、クロール、バタフライ、背泳ぎの三種目で、水上を効率よく前進するために歩く動作と同じ要領で手足を動かして泳ぎます。

■「ウォーキング・クロール」(自称)

クロール動作を覚えたら、さらに長く楽に泳ぐためにも、ぜひトライしていただきたいのが「ウォーキングクロール」です。

動作のポイントは、クロールの「手のかき」「キック」「呼吸」を同時におこなうことです。つまり、水をかきながらバタバタとキックして、横向いてパッと呼吸!! さらに手を前方にもどしながらちょっと休憩!! が一連の動作で、これを左右交互なめらかに繰り返すのです。(呼吸は左右のどちらか一方で!)

リズムは片側のかきで2秒くらい、左右かいて4～5秒が、呼吸のリズムとも相まって長続きする運動といえます。



■「クロールからバタフライへ」のすすめ

バタフライはスイマーの憧れの種目で、上級者の証とも言える泳法です。

しかし、このバタフライ、前述のウォーキングクロールの発展形として、意外と簡単に挑戦する

運動指導員
高村 裕

・君津メディカルスポーツセンター施設長
・競泳選手コース(TeamZERO)コーチ

資格：(公財)日本スポーツ協会
公認競泳コーチ4



ナショナルレベルの
トレーニング拠点において
強化スタッフとして
指導できる資格

ことができます。

挑戦時のおもなポイントは次の3つ。

1. ウォーキングクロール同様、かきとキックそして呼吸の各動作を力強く!! 左右同時に!! 一気に“ドン”とおこないます。
2. 一気にかいた手(腕)は、そのまま勢いを落とさず前方にもどし、キックと同時に水底を見ながら水に入れます。(第二の“ドン”) ※これら2つのポイントは、手・足・頭(呼吸や視線)を「同時に動かす」共通点があります。
3. 瞬間的に力を入れすばやく動かすという、「入力」。クロールに比べるとダイナミックに見えるゆえんでもあります。

水泳は、水に浮いた状態での運動ですから、タイミングとバランス、入力と脱力のくり返しが大切な要素となるのです。

1～2の動作ポイントと、3の力強い入力ポイント、これら三つの動作でバタフライに挑戦しましょう。



栄養 コラム

「よく噛んで食べよう」

管理栄養士 竹島 佳代

皆さんは食事の時自分が何回噛んでいるか、数えてみたことはありますか？

よく噛むことは、皆さんの成長を助けてくれます。

めやすはひと口30回! よく噛んで食べるようにしましょう!

■よく噛むことで、こんないいこと

よく噛むと口からだ液がよく出て、食べ物がカラダの中に栄養として吸収されやすくなります。また、だ液が口の中を清潔に保ち、むし菌を予防したり、食べすぎを防ぐ効果もあります。さらに、よくあごを動かすことで脳の働きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力アップが期待できます。

このように、よく噛むことで皆さんの成長に良いことがたくさん! ぜひ毎食、よく噛んで食べるように意識して実践しましょう!



■(保護者の方へ)よく噛んで食べるために

戦前は雑穀や根菜、乾物がよく食べられていて、今の倍ほど噛む回数が多かったそうです。

意識してよく噛むこととともに、柔らかいもの、食べやすいものばかりにならないように、噛む回数が自然と増える食材やメニューを選ぶようにしましょう。

食材では、ごぼうや切り干し大根のような食物繊維の多いものや、イカやタコなどの弾力性のあるものを選ぶとよいでしょう。きのこやナッツもおススメです。調理では、煮込むよりも焼いたり生で食べるほうが噛み応えがあります。また、同じ食材でも大きめに切ることで噛む回数を増やすことができます。

いろいろな工夫がありますが、“噛み応え”という面も意識してぜひ日々の献立を振り返ってみてください。

★よく噛むためには丈夫な歯をもっていることもとても大切です。食べた後はしっかり歯みがきを!

★よく噛むレシピ『大豆もやしの中華サラダ』

いつものもやしを大豆もやしに変えてみましょう。それだけでも噛み応えがぐっとアップ! ぜひ試してみてください。

材料(2人分)

- ・大豆もやし……1/2袋
- ・きゅうり……1/2本
- ・乾燥わかめ……大さじ1
- ・メンマ(味付き)……15g
- ★鶏がらスープの素……小さじ1/2
- ★ごま油……小さじ1/2
- ★いりごま……小さじ1

※水気を切りすぎないことで、わかめを乾燥のまま混ぜてもちょうどよいくらいに戻ります



作り方

- ①きゅうりは千切りにして塩(分量外)を少々ふり、キッチンペーパーで軽く抑える程度に水気を切る。メンマは4cm程度の長さの細切りにする。
- ②大豆もやしは耐熱容器に入れて、600Wで4～5分レンジ加熱する。加熱後は底にたまった水気だけさっと切り、熱いうちに乾燥わかめを加えて混ぜる。
- ③粗熱がとれたら②に①と★の調味料を加えて混ぜ合わせたらでき上がり!