

健志通信

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
【事業本部】
東京都江東区大島1-2-1
☎ 03(5858)2111

創刊
第4号
Since 1968

Health & Fitness

この冬 インフルエンザにかからないように

インフルエンザ対策を!

- 帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめな手洗いを心がけましょう。
- 流行前に予防接種を受けましょう。
- 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

インフルエンザに罹りたくないよう気をつけましょう!

インフルエンザを予防しよう!

今回は法人が発行する健康ポスターの内容をご紹介します。11月のテーマは、「インフルエンザ対策」です。健康ポスターでは、健康の大切さ、保健・衛生について絵(写真)や文字を通して語りかけました。じっくりと見つけ、印象に残る図柄を参考にしてみてください。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって感染を引き起こします。症状は風邪に似ており、のどの痛み、鼻水、咳などを発症しますが、38度以上の高熱・全身倦怠感・関節痛・筋肉痛など全身に症状が比較的急速に現れるのが特徴です。気温が低く、空気が乾燥した冬季は、インフルエンザウイルスが長生きしやすい環境にあり、毎年11月下旬〜3月頃に猛威を振るう傾向にあります。

① 流行前のワクチン接種

■ ワクチン接種は流行前に、インフルエンザの予防には、

65歳以上は肺炎球菌ワクチン接種を

また、免疫力が低下する65歳以上の高齢者や各種疾患を持つ方は、肺炎球菌ワクチン接種を併発するリスクが高くなるため、早めの治療やワクチン接種等の予防が重要です。

充分に対策をして、インフルエンザに罹りたくないよう気をつけましょう!

② 外出後は手洗い・うがい
③ 外出時はマスクをし、人混みを避ける
④ 適度な湿度の保持
⑤ 免疫力を高める生活(バランスの良い食事・十分な休養)

⑥ 感染力を高める生活(バランスの良い食事・十分な休養)など、ワクチン接種は感染後に発症するリスクを軽減させる効果と、発症した場合に重症化になるのを防ぐとされています。ワクチンは接種後約2週間ほどで効果が現れ、約1ヶ月後に最も免疫力が高まると言われており、効果は4〜5ヶ月程度続きます。

～冬休み短期集中講習会のお知らせ～

法人では、お子さまの冬休み期間を利用した短期集中講習会を開催しています。この機会にお近くの施設で体験してみたいか? ※詳細はホームページまたはチラシをご覧ください

十日町体力づくり支援センター	ヘルスバ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ヶ浦健康づくり支援センター
水泳 たいそう	水泳 クッキング たいそう	水泳 クッキング たいそう	水泳	水泳 たいそう



夢・明・人 第74回

利用者紹介

大野花菜さん

(滑川室内温水プール競泳チーム)

将来の夢は「オリンピックに出場し世界記録樹立」と超ビッグ7月の富山県民体育大会自由形50Mに出場し、8月に開催した第42回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳大会出場資格を得て、初めて全国大会という大舞台に参加。記録は31秒4。「レース前は緊張したが、飛び込んだ瞬間に緊張が解け、水泳を楽しめた。でも表彰台に立てたのが悔しい。来年春の大会では表彰台に立つ」と力強く語ってくれた未来モンスター1号はトマト大好きな小学校4年生。

大野選手は4歳から水泳をはじめ、2年生のときに競泳チームに入り「練習はきついが、乗り越えたいと思いを胸に秘め日々頑張っています。担当コーチは「素質が飲み込みが早い」と話してくれた。(T)

弁護士伊東のちょっと気になる暮らしの法律

伊東亜矢子弁護士 (三宅坂総合法律事務所)

皆様こんにちは。元号が令和にかわって早いものでもう約半年です。今回はこの改元にもまつわる犯罪をご紹介します。家族を装って電話をかけた、示談金などの名目でお金を振り込ませるいわゆるオレオレ詐欺は皆様よくご存知だと思います。

■ カード変更は詐欺?!

いま、詐欺グループの手口は多様化しており、役所や金融機関の職員を装って「元号が変わったのでキャッシュカードを交換する必要があります。あなたの口座が詐欺にあったのでキャッシュカードを変更しなければならぬ」といふなどの誘い、カードを盗んでいくというものがあつたり、改元などと述べたカードが使えるようになること、改元や金融機関の職員が自宅に来てカードを預かるということもありません。

■ 警告メッセージは詐欺撃退効果!?

少しでも怪しいと思ったら、一旦電話を切り、ご家族や警察に相談されることをお勧めします。通話開始時に「この電話は犯罪被害防止のため自動録音されます」といった警告メッセージを録音し、自動録音装置を設置されている役所もあるようです。車券や金庫の鍵を盗んでいくような犯罪に巻き込まれ、大事な財産を失ってしまったら大変です。くれぐれもご注意ください。

子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。

【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズむわりホットライン
☎ 03(3581)1885(相談料無料)
<相談日時>火・木・金曜日(祝日除く)
● 15:00~19:00
https://niben.jp/or/kodom/

運動紹介 自宅でできる簡単エクササイズ

ツイスト運動

今回は、腹筋を意識しながらカラダをひねることを目的とする体幹トレーニングをご紹介します。

【ツイスト運動】20回 ※2セット

ポーズ
ダンベルまたはペットボトルを持ち胸の前へ、膝・股関節は直角にする

動作
上半身と下半身を(膝は直角のまま)ツイスト(横へ動かす)

ポイント! 上半身と下半身の動きを合わせる ◆運動はご自身の体調・体力に合わせて無理なくこなしてください

運動の紹介 屋外型介護予防うんどう教室

おはよううんどうの紹介②
今回は、5つの関節(足首・膝・腰・肩・首)の内、腰の回し方についてお伝えします。

① 腰を後ろに引き出す右腰
② お尻を突き出す左腰

③ ①と②の動作を繋ぎ、左右5回ずつ繰り返す

注意: 頭は動かさない、膝は曲げない

東京事業所1課 ☎03(5858)2200 うんどう教室

高齢者体力づくり支援士 事務局より

マスター資格講習会 健康づくりのプロを目指す!

【第34期マスター】
日程 2020年 2月8日(土)~12日(水)
会場 横浜市スポーツ科学センター(神奈川県横浜市)

《講習会風景》

※詳細は下記までお問い合わせください

高齢者体力づくり支援士事務局 ☎03(5858)2100

イベントスケジュール(11~1月)

★=全世代 ■=子ども ◆=成人 ●=高齢者

十日町体力づくり支援センター	ヘルスバ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ヶ浦健康づくり支援センター
■遊園地で仲間を作ろう 11/23(土)	◆●アクアエクササイズ教室 11/4(月)~12/23(月)	★特別栄養講習会 11/23(土)	★体力測定会(一般) 11/4(月祝)	◆●富士山ハイクスポットめぐりで健康増進 11/11(月)
■子どもクリスマス会 12/22(日)	■子どもクリスマス会 12/1(日)	■子どもクリスマス会 12/15(日)	■子どもクリスマス会 12/15(日)	■子どもクリスマス会 12/8(日)

※11/4(月)は9/16(月)の代替休曜日です

水泳 たいそう クッキング

CPR・AED 体験講習会

法人では定期的に CPR(心臓蘇生法)・AED 体験講習会を開催しております。「いざ」という時のためにご自身ができることを学んでみませんか?

十日町体力づくり支援センター	ヘルスバ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ヶ浦健康づくり支援センター
個人向け 11月	1月	2月	—	2月
団体向け 11月・12月	—	—	11月	2月

※日程など詳細は各施設までお問い合わせください

次回は 1月1日 発行です

編集後記

昨年は20年ぶりにインフルエンザに罹患し、しばらく寝込んでいました。39度以上の高熱になったのは久しぶりで、呼吸をするのが苦しく健康のな難みを感じました。今年は早めに予防接種をしたいと思っています。(Y)

八富企業株式会社(ビル清掃並び維持管理)
〒299-0265
千葉県袖ヶ浦市長浦2号 580 番地163
☎0438(62)3871

協会の施設と活動は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けています

健康概念のの違いについて

Vol.83

田中喜代次

「健康概念の違いについて」田中喜代次筑波大学名誉教授に寄稿して頂きました。特に、健康診断の意義を誇張する日本は後進国であり、健康の概念について見直す時期が来ているのでは、と警鐘を鳴らしています。

オランダのIPH研究所(Institute for Positive Health)による健康概念では、

- 1 身体の状態
- 2 心の状態
- 3 生きがいの質
- 4 暮らしの質
- 5 社会とのつながり
- 6 日常機能

が重要な健康要素として取り上げられています。

注目すべきは、血圧や血液、肥瘦度(肥満度ではない)が健康要素に含まれていないことです。加齢(高齢化、老化の進行)に伴い、お腹の脂肪が増え、血圧や血糖値、コレステロール値が上がるのは、機能や骨密度が低下するのは、ごく普通の(標準的な)生理現象ですが、余剰脂肪が短くなっていくと、血圧やコレステロール値が上がりやすくなり、これは「カラダ内で自然と起きている現象」です。また、ギンギンと燃えているから、筆者は次のように考えました。

IPH研究所の健康概念に、筆者は次のように考えました。

- 概念1 なんとか歩ける、体を動かせる。入浴・排泄行為が自力でやれば良い。このメッセージも少し強いです。
- 概念2 波乱万丈の人生を送ってきたとして、生きる意欲が保たれていれば良いとする考えです。
- 概念3 生きる意欲の保持につながる趣味、社会交流、ボランティア活動などを推奨する考えです。
- 概念4 富裕層でなくても、住む場所があつて人並みの生活を送れば良いとする考えです。
- 概念5 友人・仲間がいて、社会から孤立していないことを理想とする考えです。
- 概念6 1日24時間の日常生活がその人なりに概ね円滑に機能していることを願っていることです。

日々をスマートに生き、不慮の事故や老いを受容し、人生を閉じる覚悟を持ちましょう。

栄養レシピ

きのこキャベツの中華風和え

管理栄養士 吉井 香瑠

【1人分】
エネルギー 115 kcal,
炭水化物 9.1 g, たんぱく質 7.2 g,
脂質 7.1 g, 食物繊維 4.0 g

今回のテーマ 腸スッキリレシピ

免疫機能にも関係する腸内環境が乱れると、様々な不調に関係してきます。そこで、腸内環境を整えるのに重要な「食物繊維」をしっかり摂取することが大切です。今回は食物繊維が豊富に含まれるきのこを使用したレシピをご紹介します。

【材料】※2人分

- ・エリンギ……………1本
- ・舞茸……………1/2パック
- ・キャベツ……………40g
- ・人参……………1/6本
- ・しらたき……………40g
- ・鶏ささみ……………30g
- すりゴマ……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1/2
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ① エリンギを5cm幅の薄切りにし、舞茸を小房に分ける
- ② キャベツをざく切り、人参を千切りにする
- ③ しらたきを熱湯で2分程度茹でた後よく水を切り、ざく切りにする
- ④ 鶏ささみをゆで、火を通したら一口大に切りよくほぐす
- ⑤ キャベツを塩(分量外)でもみ、よく水を切る
- ⑥ ①と人参を大皿に入れラップをして600wで2分30秒加熱し、よく水を切る
- ⑦ ⑥に③・④・⑤を入れ●を加えてあえ、お皿に盛り付けたら出来上がり!