健志通信

Health & Fitness

創刊 第5号 Since 1968

【発　　行】
(公財)体力つくり指導協会
《事 業 本 部》
東京都江東区大島1-2-1
☎ 03（5858）2111

令和二年は皆さまにとって幸多き年でありますことを ご祈念申し上げます

平成の御代から令和になって初めての正月を迎えます。令和には『人々が美しく心寄せ合う中で文化は花開く』という意味がこめられ、由来は万葉集の梅の花32首の序文（初春の令月にして、気淑く風和らぎ・・・）からといわれています。次の時代を担う若者たちとともに希望に満ち溢れた日本を作り上げたいとの願いを込め“令和”の2文字の名前を付けたという。

2019年に日本ではじめてのラグビーワールドカップが開催され、日本中が熱狂と歓喜の輪に包まれ、大会の様子が世界に配信されました。日本のおもてなしのすばらしさに世界から絶賛を博し、また、国民の多くが「One For All, All For One」（一人はみんなのために、みんなは一人のために）という言葉にラグビーが魅了されました。

令和2年7月には、55年振りに東京を舞台にオリンピック、パラリンピックが開催されます。スポーツの祭典を通し、選手たちの活躍に期待しています。

ここ数年来、気候温暖化による気象変動と異常気象が頻発し、日本においては昨年の9月、10月に関東、東北地方に台風が連続して来襲し、強風と洪水による甚大な被害をもたらしました。ここに被災された方々に改めてお見舞い申し上げるとともに、一刻も早い復旧と復興を祈念申し上げます。併せて、各国が気候温暖化政策と脱炭素に向けた足並みを揃え一日も早い対策が講じられることを願っています。

また、世界をみると猛烈なスピードで人口増加と食糧不足がすすんでいます。多くの研究者は食糧危機を救うために、ゲノム編集技術や遺伝子組換え技術の研究と開発が急速ピッチに進んでいるとの報道もありますが、その反面、資源の覇権争いや民族問題等で戦争が絶えない現実があります。戦争のない平和が一日も早く訪れることを願うばかりです。

さて、今年の干支は「子（ね）」。十二支の始まりです。子の字は漢書によると「孳（し）」（増えるという意味）をいい、新しい生命が種子の中に萌し始める様を表しているとされています。過去結んだ種が芽生えいろいろな方向に育ち始める、またさまざまなことが新しく始まる局面であるのが子年という年です。

2020年は国民の皆さまにとって晴れやかで、そして日々快適な一年を健やかにお過ごしくださいますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和二年一月

公益財団法人体力つくり指導協会
理事長　小室　博行

CPR・AED体験講習会のお知らせ

法人では、国民の保健と福祉の向上に寄与する活動の一つとして「CPR・AED 体験講習会」をおこなっております。

“いざ”というときに備え心肺蘇生やAED操作ができるよう、心肺蘇生訓練機を使用した心肺蘇生法とAEDの使用方法について学びます。お近くの施設で体験してみてはいかがでしょうか？

健康標語コンテスト 優秀作品決定！

毎年９月に厚生労働省が定める『健康増進普及月間』に合わせて、公益財団法人体力つくり指導協会では「健康」をテーマとした標語を広く募集し健康啓発を図る健康標語コンテストを開催しました。今年で９回目を迎えた健康標語コンテストには、全国から約７００作品の応募がありました。

今回は「最優秀賞」に輝く作品は残念ながらありませんでしたが、数多くの作品から優秀賞に輝いた作品２点をご紹介します。作品から『健康に対する想い』と『運動を通してこれからもまだまだ頑張るぞ』という気概を感じることができました。

普段健康について意識することは少ないですが、標語を通じて改めて日々の生活を見直すきっかけになったのではないでしょうか。

優秀賞

●年号を　二つ乗り越え　まだ元気
（東京都　九〇代女性）

●事務一筋　定年退職　ジム一筋
（新潟県　六〇代男性）

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③

今回は、５つの関節（足首・膝・腰・肩・首の）の内、肩の回し方についてお伝えします。

肩回しは、「後ろから前」と「前から後ろ」に５回ずつ回します。この時、肩に痛みがある方は痛い方の肩の高さに合わせて回します。

二の腕が耳に触るくらい、しっかり伸ばすことを意識しておこなうと効果があります！

東京事業所１課
☎03(5858)2200
うんどう教室　検索

高齢者体力つくり支援士 事務局だより

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　横浜市スポーツ医科学センター
（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

高齢者体力つくり支援士事務局
☎03(5858)2100
高齢者体力つくり支援士　検索

健康ポスター

Vol.201《1月号》

イベントスケジュール(1~3月)

※スケジュールは都合により変更する可能性があります。詳細はホームページをご確認ください。

★＝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	ヘルスパ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ケ浦健康づくり支援センター
◆限界に挑戦 1/12(日)	★施設・教室体験会 2/1(土)～3/28(土)	★新春　餅つき大会 1/12(日)	動きやすいカラダづくりのための運動講習 毎月第３月曜日、第３木曜日 各15分間	■水と生き物とのふれあい！ アクアワールドに行こう 1/19(日)
■ベビー無料体験教室 ★運動プログラム体験講習会	◆●大相撲観戦 1/22(水) ■トランポリンドへいこう 2/16(日)	３ヶ月教室 ◆●「成人水中歩行」「アクアビクス」 ■「キッズダンス」	◆●プール 12：00～12：15 ◆●陸上　14：45～15：00	

■春休み短期集中講習会

【CPR・AED 体験講習会】

法人では定期的に CPR（心肺蘇生法）・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	ヘルスパ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ケ浦健康づくり支援センター
個人向け	――	１月	２月	――	２月
団体向け	※定期講習会の開催はありません。体験等のご希望がありましたら臨時開催いたします。				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４月１日発行です

編集後記　2020年になりました。東京オリンピック・パラリンピックが決まった時にはまだまだ先だと思っていましたが、いよいよ今年の夏には開催です。時の流れは早いですね・・・。今年はどのような年になるかワクワクドキドキ楽しみです！(Y)

広報協賛会員
八富企業株式会社《ビル清掃並び維持管理》
〒299-0265
千葉県袖ケ浦市長浦拓２号580番地163
☎0438(62)3871

事　業　所　一　覧

◎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	☎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	☎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	☎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	☎076-476-0711
◎袖ケ浦事業所〈袖ケ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ケ浦市三ツ作1862-12	☎0438-64-3200
◎東京事業所１課〈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	☎03-5858-2200
◎東京事業所２課〈高齢者体力つくり支援士事務局〉	東京都江東区大島１－２－１	☎03-5858-2100

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

夢・明・人 ゆう・めい・じん 利用者紹介 第75回

古屋　繁夫さん（65歳）
(袖ケ浦健康づくり支援センター)

袖ケ浦健康づくり支援センター（通称：ガウランド）に通い始めたのは６年前のこと。

「元々運動に興味があり、袖ケ浦市の広報でガウランドを知りました。始めは週に２～３回通い、定年後からはほぼ毎日通っています」と笑顔で話してくれた古屋さん。

古屋さんは朝６時から自宅で一時間の筋力トレーニング、ガウランドで９時から15時まで水中歩行や水泳をおこなっています。15分おきに40回の腕立て伏せをすることが日課のようです。

「運動を始めてから、よりカラダが引き締まったし、お酒が好きでよく飲むが、カラダは健康そのもの。そして何よりここに通うことで、良き友人や指導員との出会いや交流が毎日の楽しみになっています」と自身の変化や楽しみについて語ってくれました。

２０１８年の君津市民水泳大会では、２種目のうち１種目は表彰台を逃し悔しい思いをしたため、２０２０年の水泳大会では２種目での表彰台を目指しているそうです。職員一同、古屋さんの今後の活躍を期待しています。（Ｏ）

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）

皆様あけましておめでとうございます。令和も二年目に入りましたね。年末年始はどのように過ごされたでしょうか。

忘年会や新年会で、大勢で集まってお酒を飲む機会も多いのではないかと思います。そのような際、店員を呼んでもなかなか来なかったり、注文を間違われたりしたら、皆様はいかがされますか。腹は立つけれど、きちんと謝ってもらったらそれでよし、とされることがほとんどかと思います。しかし中には土下座を求めたり画像をSNSにアップすると脅かしたりする人がいて、いわゆる「カスタマーハラスメント」として社会問題化しています。企業にパワハラの予防措置等を義務付ける法律が今年の６月５日までに施行される予定であり、これに伴い厚生労働省が指針を策定することとなっていますが、その中にもカスハラに関し企業が行うことが望ましい取組の内容が盛り込まれる予定です（令和元年９月時点）。サービスを受ける側として正当な要求は当然おこなってよいところですが、客であっても侮辱や脅迫に当たるような言動をする権利はありません。ミスがあっても「人間だもの」、速やかな是正がされればスッキリし、スマートな対応を心掛けたいものです。

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ひまわりホットライン
☎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/kodomo/

『悪玉コレステロールと肥満度との関係』 健康コラム Vol.84

田中 喜代次

《執筆者プロフィール》
日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授
生活習慣病研究の第一人者。自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

筑波大学田中研究室でおこなった減量教室の参加者の悪玉コレステロール（LDLC）と肥満度（body mass index：BMI）との関係を分析したところ、減量教室開始前で男性r＝0.01、女性r＝0.04、３ヵ月減量教室終了時（約８kgの減量）で男性r＝0.17、女性r＝0.13とすべてが低い相関でした。へ図１参照ヘこれらの数値は、太っているほどLDLCが高いとも、減量してもLDLCが減量の大きさに応じてパラレルに下がるとも言えないことを意味しています。読者にとっては驚くべき結果かもしれませんが、筆者らはおよそ20年前でも同様の結果（r=0.12～0.21）を観察しています。

今回の約1千人のデータへ図1ヘから読み取れることは、次の５つです。

①大幅に内臓脂肪の少ない女性群でLDLCが高い
②減量後でも女性群でLDLCが高い傾向にある
③減量前ではLDLCの標準域と危険域の境界である140未満と140以上が５：５くらい
④減量後には140未満と140以上が７：３くらいになる
⑤LDLCの高い人は減少しやすく、低い人は変化しにくい（高くなる例もある）

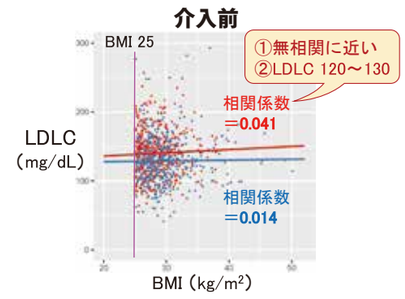
ちなみに、男性でへそよりも７～10㎝ほど上部の内臓脂肪面積（226㎠）は、へその高さの内臓脂肪面積（174㎠）よりも大きいですが、その最も大きい部位の面積をBMIの等しい男女で比べると226㎠：112㎠となり、女性は半分程度しかないことがわかりました。

以上をまとめると、次のように考えます。

◆LDLCは女性のほうが高い
◆LDLCとBMIの相関は低い
◆女性の内臓脂肪量は男性の半分程度である
◆運動量は女性のほうが少ない
◆体力は女性のほうが弱い

小難しいエビデンスを語る前に、この顕著な男女差に留意してはいかがでしょうか？

＜図1＞減量介入前・後でのBMIとLDLC値の相関
（男性460人、女性524人、計984人）



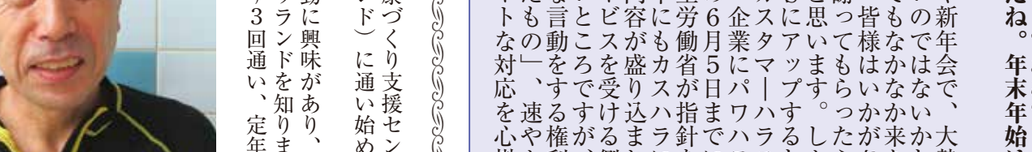
参考文献
Sasazuki S,ら（2011）：J Epidemiol.21:417-430.
田中喜代次ら（2013）：循環器内科73:66-69.
公財）日本食肉消費総合センター（2013）：コレステロールの体内での働き.
大櫛陽一ら（2011）：産業医学ジャーナル 5:1-7.

運動紹介 自宅でできる簡単エクササイズ ～転がり運動～

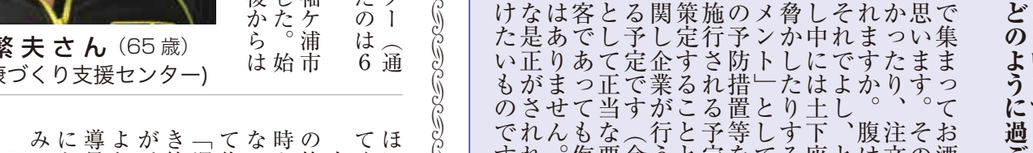
スポーツインストラクター 百瀬 圭

【腹筋・バランス・体幹】の３つの要素を取り入れた簡単トレーニングです。寒い時期でも自宅でトレーニングしましょう！

【転がり運動】（ステップ１）5回 ×3セット



【転がり運動】（ステップ２）5回 ×3セット



注意！ 頭を床につかないように注意しておこなう ◆運動はご自身の体調・体力に合わせて無理なくおこなってください

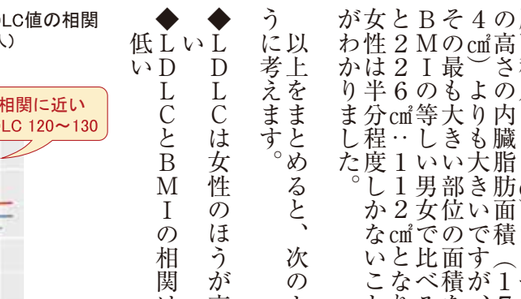
栄養レシピ

《1人分》
エネルギー 344 kcal、
炭水化物 32.4 g、たんぱく質 14.8 g、
脂質 16.8 g、食物繊維 3.6 g

管理栄養士 吉井 香瑠

今回のテーマ 高血圧予防レシピ

高血圧は、「塩分摂取量を減らす」「カリウムを摂取して体内にある余分なナトリウムを体外に排出する」「適度な運動をおこなう」などで予防できると考えられます。今回はカリウムが豊富な里芋を使用したレシピをご紹介します。



里芋の焼きコロッケ

【材料】※2人分

・里芋……200 g
・豚ひき肉……100 g
・玉ねぎ……1/4本
●塩・こしょう……少々
●パン粉……1 と 1/2 カップ
●サラダ油……大さじ1

【作り方】

1. 里芋の皮をむいて茹でたらボウルに入れつぶす
2. 玉ねぎをみじん切りにする
3. フライパンに②と豚ひき肉を入れて炒め塩・こしょうで味を整えたら冷ます
4. フライパンでパン粉をきつね色になるまで炒る
5. ①と③を合わせてよく混ぜ、丸めた周りに④をつける
6. フライパンにサラダ油を入れ、⑤を入れて表面を焼いたら出来上がり！