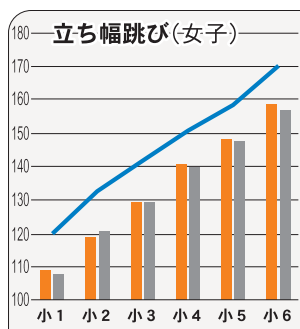
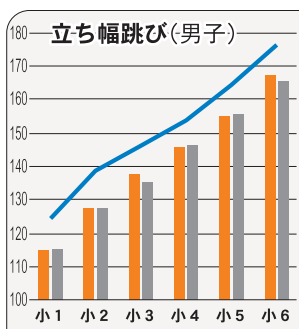
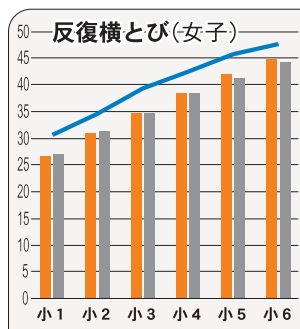
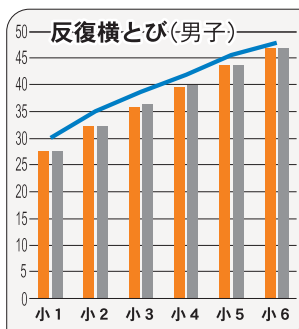
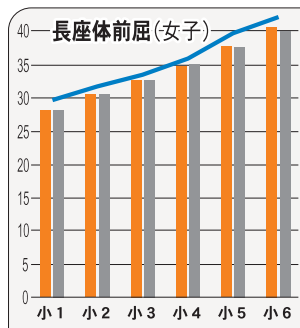
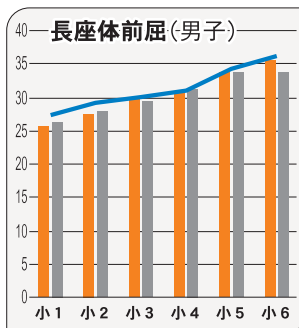
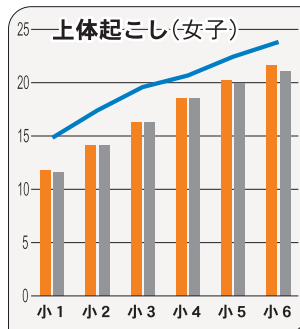
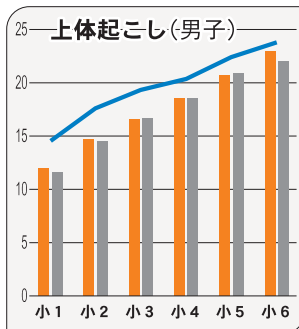
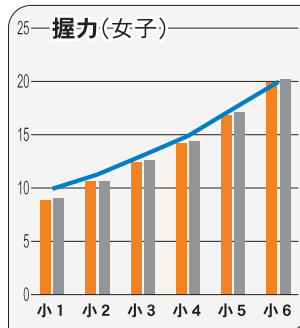
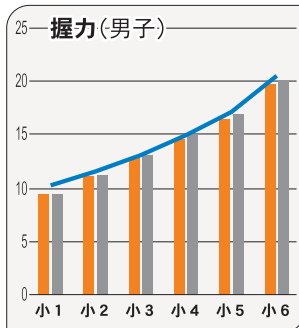


健志通信

Health & Fitness

【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
TEL.03(5858)2111
http://www.tairyoku.or.jp/



■全国平均値(H30) ■全国平均値(H29) ▲平均値

■運動教室に通う子どもたちの体力は全国平均値より高い！
協会が昨年10、11月に幼児・学童2、700名を対象に体力測定を実施したところ、上体おこし、反復横とび、立ち幅跳びの3種目は、全国平均値を概ね上回る結果となり、また毎年課題となっていた握力、長座体前

屈の2種目は、全国平均値と同等の結果となりました。前述のとおり、スポーツ庁は全国平均値が前年度より低下傾向にあると発表したため、協会も平成30年度と比較したところ、今回の平均値と同程度の値を示していたことから、運動教室に通う子どもたちの体力低下は認められませんでした。このことから、協会の水泳・たいそう教室に通う子どもたちの体力は全国平均値と比べると高いという結果になりました。

■ロコモ防止に役立つ幼児・学童期の運動
幼児・学童期は、運動神経(バランス感覚や反応の素早さ等)が最も身につくやすく、色んな運動を体験することが大切な時期であるといわれています。また、近年ではロコモティブシンドローム※(以下、「ロコモ」)である子どもが増加傾向にあるといわれ、

問題視されています。子どものロコモとは、運動・体力不足ゆえに、転びやすかったり、転んだときに手をつけなかったりと、ケガや事故を誘発しやすい状態であることをいいます。カラダを動かす機会を失っては、発育・発達の妨げに繋がりがかねません。

※ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいう。

■やはりオススメは外遊びと運動習慣
子どもといえば、「遊び」は欠かせないものです。「遊び」の中から運動習慣を身につけるためには、やはり「外遊び」がオススメです。ボール投げ、縄跳び、鉄棒、かけっこ等の多彩な動きから運動能力・運動神経を身につけることができます。週に1度の水泳・たいそう教室だけでなく、是非、家族みんなで公園へ行き、カラダを動かしてみたいかがでしょうか。親子でコミュニケーションが図れるうえ、子どもの成長を感じるとても良い機会になるでしょう。

公益財団法人体力づくり指導協会(以下「協会」)では運営する5施設に通う幼児・学童を対象とした体力測定を毎年実施しています。今回は令和元年10、11月に実施した体力測定会の測定値をもとに検証しました。

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④
今回は、5つの関節(足首・膝・腰・首)の内、首の回し方についてお伝えします。

首回しは、肩の力を抜き、手を後ろで組みリラックスして回します。頭の重みを感じながら、ゆっくりと肩の上を転がすようなつもりで、左右1回ずつ5回回します。目は必ず開けて回してください。連続して回すと目が回ることがあるので、1回ずつ左右交互に回します！

東京事業所1課
TEL.03-5858-2200
うんどう教室

高齢者体力づくり支援士

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！

【講習会の特徴】
●高齢者健康づくりの第一線で活躍中の講師陣！
●実践的なカリキュラム！(全講習の4分の3が実技講習)

～講習会風景～

※日程等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
TEL.03-5858-2100
高齢者体力づくり支援士

健康ポスター

Vol.204《4月号》

毎朝早起きして「体内時計」をリセットしよう！
わたしたちが持っている「体内時計」機能は、約25時間周期で機能。体温・血圧・ホルモン分泌などを調整しています。一日24時間とのズレを、早起きでリセットし、一日を快適にスタートさせよう！

早起き
朝食
早寝

イベントスケジュール(4～6月)

★印＝全世代対象 ■印＝子ども対象 ◆印＝成人対象 ●印＝高齢者対象

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	袖ヶ浦健康づくり支援センター
★春の入会キャンペーン 4/2(木)～5/26(火) ★プログラム体験 4/2(木)～8/31(月) ■かけっこ講習会 5/9(土)	★春の入会キャンペーン 4/2(木)～4/30(木) ★トレーニングジム リニューアルイベント 4/5(日)、5/3(日) ◆●アクアエクササイズ教室 4月～6月	★春の入会キャンペーン 3/20(金)～5/6(木) ★クッキングスタジオ イベント 4/29(水) ◆●3ヶ月教室(成人水中歩行) 4月～6月	★春の入会キャンペーン 4/2(木)～4/30(木) ★1ヶ月体験会 4/2(木)～4/30(木) ■春の遠足会 5/17(日)	■動物たちとのふれあい！ 東武動物公園に行こう！ 6/14(日)
★こどもの日 施設無料開放 5/5(火)				
★全国健康づくり見聞巡遊 5/28(木)～5/29(金)〈会場〉福島県会津若松市				
■安全水泳講習週間 6月				

救急救助法講習会・体力測定会のご案内

協会の各施設では、子ども用と大人用の心肺蘇生訓練用マネキン(レサシアン)による、CPR(心肺蘇生法)・AED(自動体外式除細動器)体験講習会を定期的におこないます。また、子どもから高齢者までの体力測定会を開催しています。*詳細につきましては各施設までお問い合わせください。

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	袖ヶ浦健康づくり支援センター	高齢者体力づくり支援士事務局
025-758-3343	0263-54-3939	0439-88-0611	076-476-0711	0438-64-3200	03-5858-2100

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
千葉県袖ヶ浦市長浦拓2号 580 番地163
TEL.0438-62-3871

トピック・topic

2020東京オリンピック・パラリンピックの聖火が君津メディカルスポーツセンター(千葉県君津市西君津)に聖地ギリシャからやってきます。7月2日に聖なる火が君津メディカルスポーツセンターを駆け抜け、その歴史的瞬間を目の当たりにすることになりました。

次回は
7月1日
発行です

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	TEL.025-758-3343	○袖ヶ浦事業所〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	TEL.0438-64-3200
○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	○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	TEL.03-5858-2200
○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	○東京事業所2課〈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
○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	○事業本部〈事務局〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL.03-5858-2111

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

利用者紹介

第76回

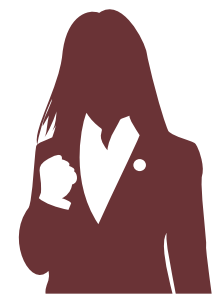


高橋 博則 さん (85歳)
(十日町体力づくり支援センター会員)

素敵な高橋さん。それもそのはず、78歳の時に社交ダンスに巡り合い、月2回のレッスンに通い続けているからだという。ダンス仲間から「プールも楽しいところよ、泳いでみない」と誘われ、一つ返事で「はい」と言っ、プールに通い始め

今月でちょうど1年を迎える。何事も即決、即断が高橋さんのモットー。そして一度決めたなら徹底して行わないと気が済まない性格。週3回の水泳レッスンは欠かさずに参加。レッスン前に入場し予行練習、レッスン終了後には復習、というサイクルを絶やさないという。仲間たちに「一日も早く追いつきたい」との想いからつい、一生懸命になるという。月1度、お一人で生活している高橋さんの様子を見に来る娘さんから「元氣になったね、明るくなったよ、お父さん」と言われたことがよほど嬉しかったのか、満面の笑みを浮かべて話してくれました。プールに通う日々を振り返り「夢の世界だよ！仲間たちもスタッフもみんないい人ばかり。感謝しかない、生きている限り通う」と話しかけるように語ってくれた素敵な85歳の高橋さんでした。

皆様こんにちは。つい先日年が明けたように思うのに、もう春号の季節・・・本当に時の経つのは早いものだなと感じます。さて、来る本年6月、職場のパワーハラスメント防止に関する法律が施行されます(中小企業は2022年4月)。この施行に先立ち、本年1月、厚生労働省の告示として、パワーハラに関し企業が講ずべき措置等に関する指針が公表されました。その中で、企業は、取引先や顧客から自社社員に対する迷惑行為等、いわゆる「カスタマーハラスメント」についても社員の相談に応ずる等の取組をおこなうことが望ましいとの定めが設けられたことに注目しています。「お客様」は、自ら支払う対価に見合ったサービスの提供を受けることは当然としても、それを超えて何でもやってよい「神様」ではなく、指針がこのように明言したことは意義があると考えます。駅や飲食店などにおいて、特にお酒が入った夜の時間帯には、ときに目に余るような光景に遭遇することもあります。いかなる場面であっても、必要なマナーは守った上で、楽しく過ごせるようにしたいですね。



暮らしの法律

伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所)

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
TEL.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/>



運動紹介 自宅でできる簡単エクササイズ

スポーツインストラクター
百瀬 圭

このエクササイズは、下半身の筋力向上を目的とします。太ももとふくらはぎを同時に鍛えることができるため短時間で効果的におこなえるトレーニングです。ランニングやウォーキング前にお勧めのトレーニングです。

スクワット
カーフレイズ
動作

各10回
×
2セット



画像1

①膝を伸ばし、つま先立ちからスタート(画像①)

注意点

- 腰幅でおこなう
- 胸を張り遠くを見るようにおこなう



画像2

②膝よりもつま先が出ないように注意しながら膝を曲げる(画像②)

③膝を伸ばし、つま先立ちに戻りフィニッシュ(画像①)

◆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264kcal、
炭水化物15.5g、たんぱく質21.1g、
脂質13.1g、食物繊維3.3g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ:野菜を食べよう!1/3日分の野菜がとれるレシピ

キャベツに多く含まれるビタミンCは、抗酸化作用をもち、病気など色々なストレスへの抵抗力を強めたり、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要なビタミンです。今回のレシピは、春キャベツと玉ねぎを使用することでほんのり甘味のあるキッシュになります。

【材料(2人分)】

- ・キャベツ……………1/4個
- ・玉ねぎ……………1/3個
- ・スナップエンドウ…4本
- ・むきエビ……………60g
- ・パン粉……………大さじ2
- ・バター……………5~8g
- ★卵……………2個
- ★牛乳……………100ml
- ★塩・こしょう……少々
- ★粉チーズ……………大さじ2

キャベツと玉ねぎのキッシュ



【作り方】

- ①キャベツは芯をとりザク切り、スナップエンドウはスジを取り開き半分に切り、玉ねぎは千切りにする
- ②エビは背ワタをとり、半分に切る
- ③キャベツと玉ねぎを熱湯でサッと茹で、ザルにあげ、よく水気を絞る
- ④耐熱容器に油(分量外)を塗り、③とスナップエンドウを入れ、②を乗せる
- ⑤混ぜ合わせた★を流し入れ、上からパン粉をかけ、バターを所々に乗せる
- ⑥180℃で温めておいたオーブンに⑤を入れ、30分程度焼く
- ⑦焦げ目がつき、中まで火が通ったら出来上がり!