



# 健志通信

## Health & Fitness

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



## 健康コラム

Vol.86



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  
スポーツ医学、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ます。

田中名誉教授の長年にわたる研究と調査結果をもとに、「肥満者の減量」、「腹囲と皮下脂肪」、「運動・スポーツに励むことの功罪」そして「筋トレに励むことの功罪」を題材に4月号から4回にわたり、田中名誉教授に執筆をお願いいたしました。今回はシリーズ3として「運動・スポーツに励むことの功罪」について解説していただきます。

### 3. 運動・スポーツに励むことの功罪

功罪とは、「功績と罪過」という意味で、端的に言うと良い面と悪い面です。例えば、戦争の功罪、アベノミクスの功罪、スポーツの功罪などが挙げられます。以下にスポーツの功罪について説明しましょう。

#### (1) スポーツのメリット

スポーツを習慣化することは、楽しいから、爽快だから、体力や運動能力が高まるから、ごく稀にお金を稼げるからなど、メンタル面、体力面、経済面に大きなメリットが生まれます。

#### (2) スポーツのデメリット

その一方で、大きなケガ、外科手術が不成功、大スランプに苦悩、お金が稼げなくなるなど、悲惨とも言える事態が生じることも珍しくありません。脊椎を損傷し、一生、車いす生活を強いられる例もあります。

一流のプロ野球選手やアメフト選手が外科手術を受けるケースが多いことからも、スポーツの怖さというか、デメリットが多いわけです。ジョギングブームでフルマラソン大会に出場する人が増えていますが、ケガをする人も増加の一途となっています。

#### (3) デメリットの除外

では、どうすればメリットだけを受けて、デメリットを除外できるのかについて考えましょう。

ケガをしないうちから、常に効果とケガは紙一重だという認識を持ち続け、飲酒、自転車移動、階段歩行、入浴時などに転倒骨折しないよう、留意することです。服用している薬やサプリメントの主作用と副作用の理解、身についている用具の不具合や摩耗度に関する認識、水分や塩分を含む栄養素の不足による身体的不調への留意、運動やスポーツの過多(強度、時間)による免疫機能の低下への留意なども重要な対策です。若い人の中にはしゃにむに(我武者羅に)スポーツをやるタイプがいますが、上記のリスクについては経験もなく、知識も乏しいので、怖さを知らないといえます。しかし、傷害が起きてから気づくのは遅いので、傷害が起きる気配がまったくない時期からの対策実行が肝要なのです。

次回は、「筋トレに励むことの功罪」について解説します。

## 運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ  
～体幹トレーニング～

スポーツインストラクター  
百瀬 圭

新型コロナウイルスの影響により自粛生活が続き、運動不足の方が多いと思います。

今回は短時間で体幹（胸・背中・腹筋・お尻等の胴体部分）を鍛えるトレーニング方法をご紹介します。

### ヒップローテーション



①写真のポーズで足を腰幅に開き、お腹とおしりに力を入れ、頭からかかとまで真っすぐ保つ



②お尻を左に傾け、3秒で真ん中へ戻す  
(上半身はまっすぐ保つ)  
③真ん中へ戻り、反対側へお尻を傾ける

### ポイント

①の姿勢を忘れずに維持する

**運動量：**  
10回(左右)×3セット

◆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



# 夢・明・人

## 利用者紹介

第  
**77**  
回

皆様こんにちは。新型コロナウイルス問題による緊急事態宣言の解除後、「新しい生活様式」が取り入れられ、皆様の生活にも大きな変化があるのではと思います(個人的にはジムでのマスクをしながらの運動がきついな…と感じてしまっております)。今般、コロナに関して嫌な思いをさせられた方のご相談をお聞きするようになつております。

家族が感染したことが分かると職場で皆から話しかけられなくなつてしまつて辛い、お店でお客さんからマスクで声が聞こえない、お釣りは手で渡せと怒鳴られる、などです。本年6月(※)から、企業にパワハラ防止措置を義務

将来の夢はパン屋さんを開業すること。性格は負けず嫌い。そして今一番はまっていることは「水泳」と返事をしてくれた野田大絆君。水泳教室に通い始めたからちょうど2年。2年間一度も休むことなく週2回通い続ける明るく元気な頑張り屋さんです。言葉通り

大絆君は「目標が一つ達成することができて嬉しい。もっと頑張りたい」とやる気満々。今までに「2年生で45級」への挑戦が始まったところです。陥り道のりであることは本人も理解しているようですが「できない」を絶対に口にしない笑顔の素敵なお絆君でした。

6月には見事上級クラスに進級し「2年生の会員の中でヘルスパ塩尻NO.1」になること。6月には見事上級クラスに進級し目標の一つを達成しました。残すはヘルスパ塩尻最上級の45級の達成です。



の だ た い き  
**野田大絆さん(7歳)**  
(ヘルスパ塩尻会員)

# 伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所) 暮らしの法律



付ける法律が施行され、指針も適用となっていますが、この法律・指針によれば、コロナ感染を理由に職場で無視などが起こった場合、パワハラに当たり得ます。また、指針ではいわゆるスタッフ一ハラメントについても企業において必要な体制整備を行うことが望ましいとされており、客から怒鳴られる等のことはこのカスハラに当たり得ます。ウイルス感染のリスクは誰にもあり、新しい生活様式での不便も皆同じです。こんな時代だからこそ互いに思いやり、共に困難を乗り越えていきたいものですね。

(※)中小企業は2022年4月から

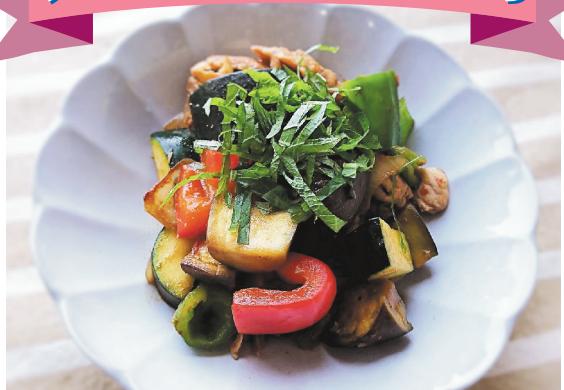
子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。

【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(新型コロナの影響で現在は15:00~17:00)  
<https://niben.jp/or/kodomo/>

管理栄養士  
**吉井 香瑠**

# 栄養レシピ

## ナスと豚肉のピリ辛味噌炒め



(1人分)

エネルギー215kcal、  
炭水化物12.4g、たんぱく質13.4g、  
脂質11.8g、食物繊維3.7g

## テーマ:野菜を食べよう!1/3日分の野菜がとれるレシピ

ナスの皮に含まれている「ナスニン」はポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があります。また、体液のバランスを整えるカリウムも豊富に含まれているため、体内の余分な水分や塩分など老廃物の排出を促す効果があります。

### 【材料(2人分)】

・豚こま(薄切り)	100g
・ピーマン	2個
・赤パプリカ	1/2個
・ナス	2本
・ズッキーニ	1/2本
・大葉	4枚
・ごま油	大さじ1
・ごま	小さじ2
★酒	小さじ1
★醤油	小さじ1
★みりん	小さじ1
★味噌	小さじ2
★豆板醤	小さじ1
★にんにくチューブ	小さじ1
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2

### 【作り方】

- ①豚こま、ピーマン、赤パプリカ、ナス、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。ナスは水にさらして水気を切っておく。大葉は細く刻んでおく
- ②フライパンにごま油をひき、豚こまを炒め色が変わるまで炒める
- ③②に大葉以外の野菜を入れ、ナスに火が通るまで炒める
- ④③に★を加え、全体に絡める
- ⑤お皿にもりつけて上から大葉をトッピングしたら出来上がり!

広報  
協賛

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

### 編集後記

新型コロナウイルス感染症の影響により、前号(7月号)は発刊を中止し、田中先生、伊東先生のコラムを法人ホームページに掲載いたしました。今回は紙面を縮小して発刊します。

次回発行は  
**11月1日**です