



# 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/



## 健康コラム vol.87



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る。

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4として「筋トレに励むことの功罪」について解説していただきます。

### 4. 筋トレに励むことの功罪



1964年の東京オリンピック大会では女子マラソンは種目として採用されていなかったことを読者はご存知だろうか？

当時、マラソンは危険で、熟練した長距離選手だけが挑戦するもので、安直に走ると命を落としかねないという認識が一般的であった。女性には危険な種目との認識から、種目に採用されなかったのである。それが今や多くの女性がフルマラソンに参加している。芸能人の中には練習せずに、初めてのマラソンなのに、取材に応じている例もある。

#### (1) 筋トレは性別を越え多様化

筋トレも同様で、以前はボディビルディングやマシンを使った本格的な筋トレは男性だけの種目であった。しかし、最近では若者から高齢者まで、多くの人々がさまざまな目的で筋トレに励んでいる。単に逆三角形の上半身や上腕に大きな拳（こぶし）を見せたい自己顕示欲から、糖尿病と診断されて筋肉づくりの必要性を勧められた例、走るの苦手でも筋力の発揮を好む例、末長くテニスやゴルフをパワフルに実践したい願望を抱く人まで、理由（動機）は多種多様である。

#### (2) 筋トレのメリット

ご飯やパスタなどの麺類をたくさん食べるマラソンランナー

と異なり、筋トレ実践は糖質（炭水化物）や脂質の摂取量を著しく抑え、タンパク質の摂取量を増やしている。筋トレ実践は週に2~6回と個人差があるものの、3回が標準といわれている。それに比べ、タンパク質中心のダイエットは毎日のことである。1日に牛乳を1ℓ飲み、チーズやプロテインバー、卵、肉を食べる人が多い。卵には良質のたんぱく質が含まれており、安価でもあることから、1日に10個ほど食べる若者もいる。こういった生活を続けていると、1年で体重が10kgも増え、体脂肪の増加は軽微である。まさに筋肉がつくのである。アメフト選手や柔道家、相撲家では脂肪であっても体重を増やすことにメリットが生まれることもあり、10kgの体重増加の内訳は筋肉と脂肪が5:5くらいとなる。

#### (3) 筋トレのデメリット

さて、筋トレの悪影響だが、心筋肥大、不整脈、血圧上昇、血中脂質増高、疲労感、腰痛、膝関節痛、肩関節痛などを訴える例も少なくない。メリットだけを享受するタイプもいるが、デメリットが顕在化しないよう、常に留意してトレーニングに取り組んでほしい。メリットだけを享受するには、過度のトレーニングや過度のダイエットを控えることに尽きる。



## 運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ

～ランニングウォーキング向けトレーニング～

スポーツインストラクター  
百瀬 圭

最近ではランニングやウォーキングが健康・体力づくりの身近な運動として広く国民に定着しています。

今回はランニングとウォーキングの効果を高めるエクササイズをご紹介します。この運動は走る、歩く動作に重要な股関節の動きや腸腰筋周りを鍛えることができ、足の回転がスムーズになり、またケガの予防効果が期待できます。

補助運動の一環として取り入れてみてください。

### アウバウトレーニング

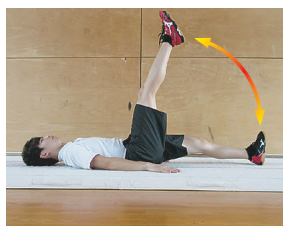
### 基本編



1) マットの上に仰向けになり、カラダが動かないよう両手でマットを押さえる(布団でも可)



2) 片足をマットにつけないように片足を素早く上下に動かす 【30秒×各2セット】  
《注意》踵を3センチ～5センチマットから離しておこないましょう



### 応用編



↑足首を90度にして上下に動かす  
《注意》つま先の角度によって強度が変わるため、出来る範囲でおこないましょう



↑足首を真っ直ぐにして上下に動かす

つま先の角度を変更することによって脚への負担と刺激が変わります。出来る人は基本編にプラスしてやってみましょう!

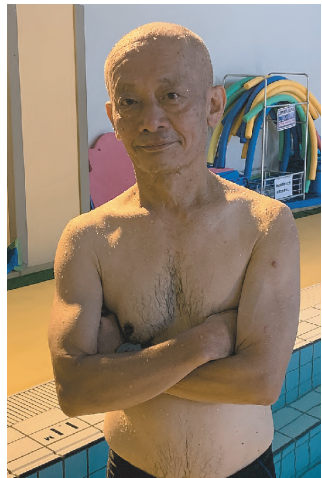


# 夢・明・人

利用者紹介

第78回

46歳の時にマラソンを始め、さらに50歳でトライアスロンに挑戦したことがきっかけで、泳ぎの上達を目指し成人教室に通い始めて15年。学生時代はソフトボール、空手そしてワンダーフオーゲルと多彩なスポーツに取組み、50歳代は佐渡トライアスロンで6度の完走という強者。今でもマラソンやトライアスロンに出場するなどカラダを動かすことが何より大好きという成清さん。教室終了後には毎回泳ぎの技術について熱心に質問される姿勢にはいつも感心させられると担当指導員の伊東さん。水泳教室に通い始めて良かったことは「水泳技術が向上したことは勿論のこと、前より筋肉が伸びたこと。そして身長が1cm伸びたこと?」(笑)と



なりきゆう たろう  
成清優太郎さん(65歳)  
(君津メディカルスポーツセンター会員)

実際に嬉しそうにお話しをしてくださいました。最後に、メディアカル存在は?の問いに「人から教えてもらうという貴重な体験ができること。今でもフルタイムで働いているため週2回しか通えないが、その2回に来ることがすごく楽しみでモチベーションになっている」とのこと。座右の銘は「楽しく」。今まさに人生をエンジョイしている筋骨隆々の成清さんでした。



## 弁護士伊東のちよつと気になる 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。照り付ける日差しが少し和らぎ、秋の風が立ち始めた9月初めにこの原稿を書いております。依然続くコロナ禍の下、休みの短縮やお盆帰省の自粛など、皆様いつもとは違う夏を過ごされたのではないのでしょうか。本日は、介護施設でおやつ(ドーナツ)の提供後に入所者が亡くなり、職員が起訴された件について取り上げたいと思います。報道によると、地裁では、おやつを固形物からゼリー状のものに変えたことの確認を怠った職員の過失により入所者が窒息死したとして業務上過失致死罪で有罪とされたものの、高裁ではドーナツを食べて窒息する危

険性は低く、死亡を予見できる可能性も相当低かったとして逆転無罪となり、確定したとのこと。亡くなられた方、ご家族の悲しみは計り知れないものであり、民事的解決は別途考慮の必要はあるかと思いますが、職員個人に刑事罰を科した地裁の結論には強い違和感がありました。施設においてリスク評価とこれに基づく対応が求められることは勿論ですが、飲食物の提供は当然にリスクを伴う業務であり、提供者に対する刑事罰で現場を過度に萎縮させることはできるだけ控え、おやつという日々の楽しみを奪うようなことにならないことが大切だと考えます。

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  
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/>



## 栄養レシピ

(1人分)  
エネルギー373kcal、  
炭水化物26.8g、たんぱく質22.8g、  
脂質19.8g、食物繊維6.0g

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

ブロッコリーはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれる緑黄色野菜です。特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス!ビタミンCは免疫力アップの効能がありますので、風邪予防に効果的です。

#### 【材料(2人分)】

- ・ブロッコリー.....1/2株
- ・レンコン.....1節
- ・ごぼう.....1/3本
- ・鮭(切り身).....150g
- ・塩・こしょう.....少々
- ・小麦粉.....適量
- ・サラダ油.....大さじ1
- ★マヨネーズ.....大さじ2
- ★粒マスタード.....大さじ1

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは一口大に切り分け、電子レンジ(600w)で、2分程度加熱する
- ②レンコンは皮をむいて縦半分に切り、厚さ5mmの半月切りにして水にさらす
- ③ごぼうはささがきにして、水にさらす
- ④鮭は一口大に切り、塩・こしょうを振り小麦粉を薄くまぶす
- ⑤フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、④を両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、一度取り出す
- ⑥同じフライパンに油を少し足して熱し、②と③を入れて炒めたら①を加えて塩・こしょうで味を調える
- ⑦ボウルに粗熱を取った⑤と⑥を入れ、★を加えて軽く混ぜ合わせたら出来上がり!

### ブロッコリーと鮭の粒マスタードマヨ和え



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(9月号)に引き続き紙面を縮小して発行します。インフルエンザが流行する季節になりました。手洗いうがいを怠らずに注意して過ごしたいと思います。

次回発行は  
1月1日です

○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	○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(ヘルスバ塩尻) 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