

# 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/



令和2年はまさにコロナで翻弄された1年でした。令和3年の日本はどこに向かおうとしているのでしょうか。喫緊の課題は

## 令和三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

新年明けましておめでとうございます。新年を迎え今年も、平和でそして屈託のない、いつもの日常生活が戻って来ることを誰もが心から願ったのではないのでしょうか。

昨年、新型コロナウイルス感染症の拡大により日本のみならず世界の人々の平穏な生活様式が一変し、だれも体験したことのない厳しい生活環境になりました。

平成から令和の元号に移行したときは、「人々が美しく心寄せ合う中で文化は花開く」時代の到来と国民の多くはそう感じていました。新型コロナウイルス感染拡大により自粛生活を余儀なくされ、これまでの生活様式に急ブレーキがかけれられ一挙に行動変容が起こり、日本人の美しい心と行動にも変容が起きようとしています。2020年東京オリンピック・パラリンピックは2021年に開催されます。開催地「TOKYO」がコールされたあの歓喜に沸いた瞬間の映像は国民の心に深くそして熱く刻みこまれました。決定の背景は日本人が持つ「おもてなしの心」と「絆」そして「律義さ」をIOCが認めた瞬間であったと考えます。

今、コロナ禍にあって心がすさみ、そして日本の美しい日常が失われようとしています。

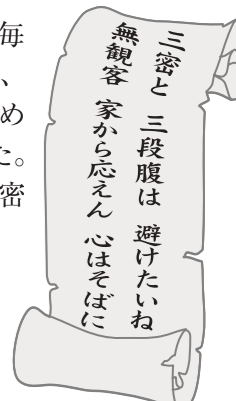
令和2年はまさにコロナで翻弄された1年でした。令和3年の日本はどこに向かおうとしているのでしょうか。喫緊の課題は

# 健康ポスター 2021年1月号～3月号《Vol.213～215》



# 第10回 健康標語コンテスト優秀作品発表!

毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。公益財団法人体力づくり指導協会では毎年9月に「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ており、今年で第10回を迎えました。今年新型コロナウイルス感染症の影響により、生活様式が一変したため『新しい生活様式と健康』をテーマとした標語を募集したところ、全国から600作品の応募がありました。今回の受賞作品は、生活が変化することで自宅にいる機会が増えたことによる不満や体重変化、三密を避けることの大切さなどを謳った内容が多く受賞しました。昨今の状況により改めて健康を意識する機会が増えたのではないのでしょうか。



### <子どもの部>

- ◆最優秀賞 (1作品)
  - ・無観客 家から応援 心はそばに (富山県滑川市 大野 花菜 様)
- ◆優秀賞 (3作品)
  - ・毎日の 健康意識で 未来は変わる (千葉県君津市 根本 彩未 様)
  - ・コロナより 出たうれしい 自己ベスト (富山県滑川市 赤間 穂花 様)
  - ・菓ごもりで 太った体 さようなら (長野県塩尻市 大西 嶺士 様)
- ◆入賞 (4作品)
  - ・コロナはね かつつけてる わるいやつ (長野県塩尻市)
  - ・大切な 友だちみんなと デイスタンス (千葉県君津市)
  - ・コロナには きまりをもって まけないぞ (長野県塩尻市)
  - ・間かくを 空けて楽しく スイミング (富山県魚津市)

### <成人の部>

- ◆最優秀賞 (1作品)
  - ・三密と 三段腹は 避けたいね (長野県塩尻市 北沢 元 様)
- ◆優秀賞 (3作品)
  - ・三密を 避けて農道 ウォーキング (新潟県十日町市 堀 えつ子 様)
  - ・血圧の 上がり下がり は 妻次第 (千葉県君津市 滝田 英祐 様)
  - ・家に居て 増えたメニューと 口喧嘩 (新潟県十日町市 阿部 昌義 様)
- ◆入賞 (8作品)
  - ・運動量 減ったが減らない 食事量 (千葉県袖ヶ浦市)
  - ・健康の 大切さ知る コロナから (福岡県宗像市)
  - ・気付いたら 自宅がジムに 様変わり (長崎県長崎市)
  - ・コロナより 感染しやすい 笑顔力 (新潟県十日町市)
  - ・密避けて 汗かく仲間と グータッチ (新潟県十日町市)
  - ・密を避け 糖質を避け 肥満避け (富山県滑川市)
  - ・飲み会が 減ったおかげで 体重減 (長崎県長崎市)
  - ・しわかくす マスクとともに 暮らしてる (長野県塩尻市)



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】新しい年を迎えました。昨年、新型コロナウイルス感染症の影響により、気が付いたら1年が終わってしまったような感覚があります。今年はそのような年になるのか...不安でもあり楽しみでもあります。色々な変化に対応しつつ充実した1年を過ごしたいと思います。(Y)

次回発行は  
4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/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 (高齢者うらな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

令和三年一月

公益財団法人体力づくり指導協会

理事長 小室 博行

# 夢・明・人

## 利用者紹介

第79回

平成6年7月に滑川室内温水プールがオープンしたのと同時に会員になって今年で27年に突入。

4半世紀にわたりプールに通い続けた高橋さんは滑川室内温水プールの歴史を知る、数少ない会員の一人。会員になったきっかけは「何気なく健康管理のため」。今ではプール通いが生活の一部という。

「何事も一筋」が生活のモットーで、若かりし時は筋金入りの営業マンで暑い日も雪の日も笑顔を絶やさず頑張ってきたとのこと。

これまで長く続けられたのは「スタッフの笑顔と気さくに話をしてくれる指導員の心遣い、そしてプール仲間がいたから」と語ってくれました。

「これからも多くの仲間たちと健康を維持するために通い続けたい。そして健康であることで大好きなゴルフや山菜採



高橋正さん (82歳)  
(滑川室内温水プール会員)

「この趣味も続けられる」と満面の笑みを浮かべ、今日も元気に水泳歩行一筋の高橋さんでした。

100歳までスタッフ一同応援しています。いつまでもお元気で。

新年あけましておめでとうございます。2020年はコロナ問題で世界中が大変な一年でしたが、新たな年を迎え、何とか一日でも早く事態が収束するよう願うばかりです。このコロナ禍の混乱に乗じて、インターネットやメールを利用したいわゆる「サイバー犯罪」が生じているとの報道がされ、コロナを理由に「いつもの銀行が利用できないので別の口座に代金を振り込んで欲しい」と言われ振り込んでしまったケースや、「政府の要請を受けて給付金を送る」とのメールが届くといったケースなどが紹介されています。このよ

うな行為は、刑事上は詐欺罪などに該当し、民事上は不法行為に該当するものであり、被害を受けた場合は刑事告訴や損害賠償請求を行うことが法律上は可能です。ただし、実際には行為者の特定が難しくたり資力がなかったり、残念ながら被害の回復が得られないことも多いところ。少しでも怪しいなど思われれば、すぐに手続をとらず一旦間をおいて、周囲に相談されることをお勧め致します。警察でも「#9110」で電話相談を受け付けているとのこと。

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/



## 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)



# 健康コラム vol.88



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。

## 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のパンデミックがもたらす悪影響 ~運動不足~

### 【新型コロナウイルス感染症の大流行】

2020年2月以降、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、経済、医療、福祉、教育、芸能、スポーツなどへ甚大な影響が及んでおり、不健康な人に限らず、健康な人、元気に働いている人たちの体力低下、体重増加、メンタルヘルスの低下が観察されています。勤務先からのテレワーク命令で在宅勤務を余儀なくされる人、スポーツ活動や趣味の習い事を継続できなくなった人が増えており、かつ家庭内での新たな問題に直面している人もいます。

### 【運動・体力づくり実践の必要性】

運動不足や食べすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧や、メタボリックシンドローム、フレイルなどにつながります(田中ら, ACSM)。新型コロナウイルス感染症の大流行という未曾有の困難事態に直面している現在、国民は健康への関心を高め、行動変容を起こす機会ととらえることが賢明であり、その一策として自宅型(自宅近くの公園利用型)運動を推奨していくことは重要と考えられます。体力の低下や体重の増加を防ぐには、自宅内または玄関先などでラジオ体操、テレビ体操、ストレッチ、筋トレ、ウォーキングなどを毎日30分から1時間ほど実践することが推奨されます。

### 【YouTubeの活用】

ちまたには多数のYouTubeやDVD、フィットネス雑誌などが流れており、運動不足解消のための情報は容易に入手できます。但し、ストイックな取り組みが含まれているので、自分に合った情報を選択することが肝要です。短時間の運動で大幅な減量や筋力増大をうたっている情報には、時には誤解を招く内容があることから注意が必要です。すぐには効果が出ないものの、継続していくと確かな効果が生まれるだろうと各自が感じる素材を見つけ、その実践を苦痛に感じず、有意義にとらえていきましょう。

### 【食事のテイクアウト】

米穀類の量が多いもの、油を使った揚げ物が多い例など、調理や盛り付けの手間を最少にする目的で品数を減らす例などがあります。これらはいずれも栄養バランスに欠け、ヘルシー弁当とは言えません。また、野菜・海藻・キノコ類、果物などを自宅で準備できることが望ましいのは、言うまでもありません。



### 【参考文献】

田中喜代次ら：スマートダイエット。健康体力づくり事業財団, 2012.

# 運動紹介

## 自宅でできる簡単エクササイズ ~下半身のトレーニング~

スポーツインストラクター  
百瀬 圭

### オリジナル レッグカール

このエクササイズは、太ももの筋力と柔軟性向上を目的としたストレッチ運動です。カラダで一番大きな筋肉「大腿四頭筋」、骨盤を支えている「腸腰筋(深層筋=インナーマッスル)」、膝を曲げる「ハムストリングス(=大腿後面を形成する筋肉の総称)」といった複数の筋肉が一緒に動くため、短時間のストレッチ運動で幅広く効果的におこなうことができ、ランニングやウォーキングのウォーミングアップやクールダウン、そしてケガの防止には非常に有効な運動です。

#### 動作①

- 1) 膝を前後に移動し後方の脚はまっすぐにする
- 2) 手で支えて目線を前に向ける



#### 動作②

- 1) かかとをお尻に着けるよう膝を曲げ、3~5秒静止する
- 2) ゆっくりと脚を戻し、繰り返しおこなう



※膝を曲げた際に太ももの前が伸びて意識しましょう

各10回  
×  
2~3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

# 栄養レシピ

(1人分)  
エネルギー399kcal,  
炭水化物22.3g、たんぱく質25.8g,  
脂質22.6g、食物繊維4.8g

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

冬の代表的な野菜である白菜は、抗酸化作用・免疫力を補助するビタミンCや、体内の余分な塩分や水分をカラダの外に排出するカリウムが豊富に含まれています。寒い時期の風邪予防や生活習慣病の高血圧予防として美味しく白菜をいただきましょう。

### 【材料(2人分)】

- ・白菜……………1/6株
- ・あいびき肉……………150g
- ・ピザ用チーズ……………40g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ブロッコリー……………60g
- ・にんにくチューブ……………2cm
- ・バター……………小さじ1
- ・小麦粉……………小さじ2
- ★トマトケチャップ……………大さじ3
- ★ウスターソース……………大さじ1
- ・塩、こしょう……………少々

### 白菜のミートソースグラタン



### 【作り方】

- ①白菜はラップで包んで電子レンジで約3分加熱し、粗熱がとれたら1cm幅に切る
- ②玉ねぎをみじん切りにしてひき肉と合わせる
- ③ブロッコリーを一口大に切り、電子レンジで約2分加熱する
- ④フライパンにバターを入れて熱し、にんにくチューブと②を入れて炒める
- ⑤ひき肉に火が通ったら小麦粉をふり入れて炒め、粉っぽさがなくなったら★を加える。ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調え、①と③を加えて軽く混ぜて火を止める
- ⑥耐熱皿に⑤を入れて平らにし、上からチーズをかける。オーブントースターで約10分焼き、焼き色がついたら出来上がり!