

# 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/

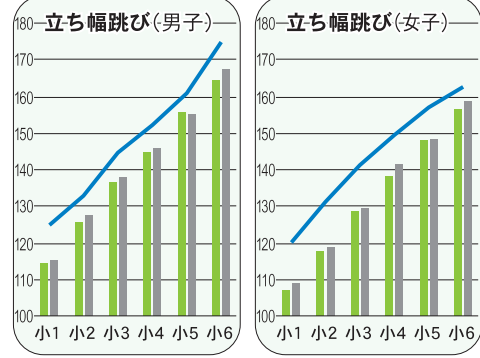
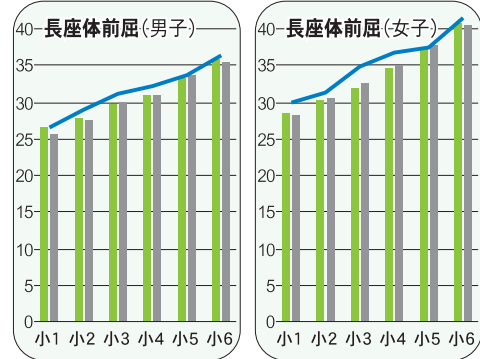
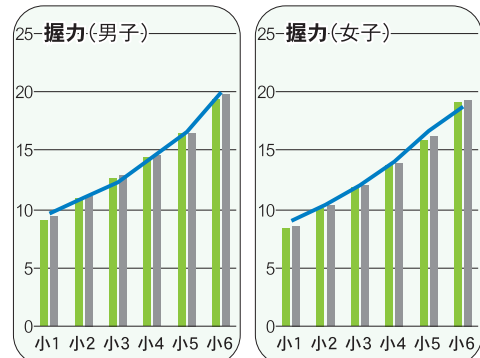


協会が昨年10・11月に幼児・学童を含む1978名を対象に体力測定を実施したところ、立ち幅跳びの男女全学年の平均値は全国平均値を概ね上回る結果となりました。握力、長座体前屈は全国平均値と同等、または若干低い傾向となっています。スポーツ庁は2020年10月18日、2019年度の体力・運動能力調査の結果を発表。前回の東京オリンピックが開催された年代(1964年)と比較して、『青少年(6~19歳)の体格は大きく向上したが、体力では記録を下回った』との分析でした。また、立ち幅跳びの年次推移の傾向からも未だに全国的に低い水準となっているとのことでした。

### ■立ち幅跳びの結果が男女共に全学年で全国平均値より高い

運動の実践を通し、運動の楽しさや大切さ、難しさを覚え、そこから趣味として運動を始めた。スポーツ競技として技術を磨くという子どもの中には存在していると推測できます。子ども達にどのような運動の機会を多く与えていくかの支援方法を考えることが、これからの協会の課題であると考えています。

公益財団法人体力づくり指導協会(以下「協会」)は運営する施設に通う幼児・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2年度に実施した握力、長座体前屈、立ち幅跳びの3種目(新型コロナウイルス感染症対策として上体起こしと反復横跳びを除外した)の体力測定値をもとに検証しました。



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種目によっては全国平均値と比べると高い、または同等の体力が身につけていると推察されます。

### ■幼児・学童期の運動が大切な理由とは

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、問題視されているところ。子どものロコモは、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、ケガや故障を誘発しやすい状態であることにケガでカラダを動かさなくなるとは、更に悪循環へと繋がりがありません。

### ■SNS時代の運動教室のあり方

※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。

昨今、SNS経由で流行や生活の情報を取り入れることが常識化しつつあり、その上、若い世代に関しては特に影響力が大きいものとなっています。つい最近まではSNSを「使えない」「やったことない」という人が多かったように思えますが、「使えるようになる」ために自身が現代の社会に適用していかなければならないと考えます。運動に関してはどうか。コロナ禍の中、SNSを通して運動の紹介やオンラインでの運動教室をおこなうことで、運動を新たに始めた人や運動習慣を継続した人に対して情報を提供している事業者も少なくありません。それも重要な役割かもしれませんが、実際に受講者と顔を合わせ、会話を交わし、その人が必要としている支援をおこなうことが本来の役割であること忘れてはならないでしょう。同じ空間でおこなう運動を通して人の「カラダを動かす」、だけでなく「ココロも動かす」ことが運動のもつ意義であることを多くの人に知っていただきたいと考えています。

# 健康ポスター 2021年4月号~6月号《Vol.216~218》



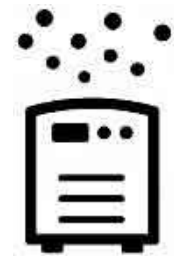
# 施設の新型コロナウイルス感染症対策

弊会の各施設では、新型コロナウイルス感染症対策について以下の通り対応しております。ご利用の皆様におかれましても、ご理解とご協力をお願いいたします。



### ＜施設内の対策＞

- 消毒: 定期的に手が触れる場所の消毒を実施しています。
- 換気: 可能な限り窓を開け換気するとともに、利用者が3密にならないように注意しています。また、更衣室内は空気清浄機を常時稼働しています。



### ＜スタッフの対応について＞

- 健康管理: 出勤前検温、体調報告、手指消毒を徹底しています。
- マスク着用: スタッフはマスク着用で対応いたします。また、プールでの指導者は大きな声で指示を出す必要があるため、飛沫飛散防止のプール用マスクを着用します。

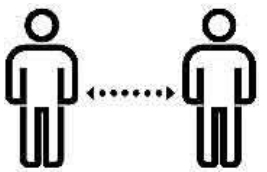


### ＜施設利用時のお願い＞

- 検温: 利用時にはご自宅で検温を済ませてからお越しください。
- マスクの着用: 症状がなくてもマスクの着用をお願いいたします。
- 消毒: 玄関に手指消毒液を設置していますので、消毒液をご利用後入場してください。
- 更衣: 時間差入場など3密にならないように誘導しています。

### ＜動画＞

- 新型コロナウイルス感染症対策については右のQRコードよりご覧ください。



### 編集後記

最近、自粛のため家にいることが多くなり、本を読む時間が増えました。今は電子書籍として本を手に入れることができるため、急に思い立って深夜に本を読みたくなくても簡単に新刊を読めるのは有難いですね。地域によっては、図書館にも電子書籍を導入している場所もあるので、「自分の住んでいるところも早く導入してくれるといいな～」と思います。(Y)

次回発行は7月1日です

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



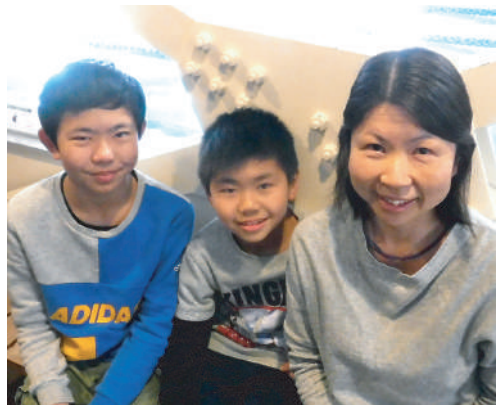
# 夢・明・人

ゆう・めい・じん

## 利用者紹介

第80回

高橋さんご家族は競泳チームに所属している基希くんを中心とした生活が日常となっており、基希くんは目標を尋ねると「J.O.に行くこと」と即答えが返ってきました。当時は高校3年生の長女も競泳チームに所属しており、家族全員が基希くんの活躍を応援している。長男の陸希くんは中学生になっても通い続けている理由を「楽しくできているから」と笑顔で答えてくれた。そんな子ども達を支えている恵さんは「子どもにも口ばかり出すよりも自分も水に入って子ども達の気持ちも分かってあげたい、子どもと一緒に過ごす



高橋陸希くん(中学2年)、基希くん(小学5年)、恵さん(母)(十日町体力づくり支援センター会員)

高橋さんご家族が水泳を始めるようになったのは、「私の夫が小学生の時に息子たちと同じ施設に通い、泳ぎをしつかりと教えてもらったこと」と恵さんがきっかけについて話してくれた。

時間を確保したい」と自身のお休みが日曜日に重なること基希くんを連れて一般開放に通うようになったそう。「自身の体力づくりも兼ねて」と恵さんも笑顔で答えてくれた。

皆様こんにちは。この原稿を書いているのは2021年1月末、未だ緊急事態宣言下で、延長になるのか、内容はどうか、という状況です。お手元に記事が届くころには少しでも収束の兆しが見えているよう願うばかりです。さて皆様は、どのようにコロナ問題と向き合われているでしょうか。受け止め方は様々であり、それぞれでできる対策を取っておられるのではないかと思います。怖いのは、「コロナに感染した人は悪者」時短要請に応じない店は悪い店などと一方的に決め付けて、差別したり過度に批判的



## 弁護士伊東のちよ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)

な言動に出してしまうようなことです(最初の緊急事態宣言時には逮捕者も出たと報道されていきました)。現在罰則付きの改正案が審議されようとしています。十分な補償のないまま罰則だけが科されることになれば、お店は閉店せざるを得なくなり、スタッフの雇用が守れず、取引先へも重大な影響が生じるといったことが考えられます。仮に法改正がされたとしても、個々の「やむにやまれぬ事情」の有無も十分に検討し、慎重に適用可否を判断することが望ましいと考えております。

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

<https://niben.jp/or/kodomo/>



## 運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ  
～体力向上のためのトレーニング～

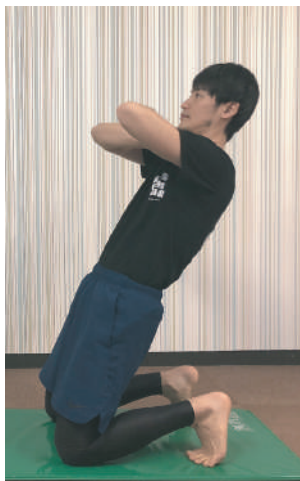
スポーツインストラクター  
百瀬 圭

このエクササイズは、太ももの筋力と体幹を意識した体力向上を目的としたトレーニングです。太もも(大腿四頭筋)と腹部(腹直筋)を連動させ短時間で効果的なトレーニングのため、時間に余裕がない方にもおススメなエクササイズです。

### シースクワット～膝立ち編～



動作①  
1)両手を肩へクロスし胸を張る  
2)腰幅で膝立ちをする



動作②  
1)カラダがまっすぐキープしたまま後方へ倒す  
2)カラダが反らないよう腹筋を意識する

【ポイント】  
姿勢を正しくしておこなうこと

5回  
×  
2～3セット

※膝に既往歴のある方は回数とセット数を減らしておこなひましょう

◆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

## 健康コラム Vol.89



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。

### 『睡眠について考える!! 睡眠時間はどう生活に影響するか』

#### ■時代と共に睡眠時間が減少

1960年代、1970年代に受けた教養では、睡眠時間は8時間が最適とされ、1日の丁度1/3は睡眠、1/3が労働という認識を抱いていました。最近の調査によると、日本人の平均睡眠時間は1960年代の8時間13分から7時間15分(2015年)へと、半世紀の間に1時間も短くなっています。これには労働時間帯の多用化などライフスタイルの変容が影響していると考えられます。

#### ■時代と共に寿命が延長

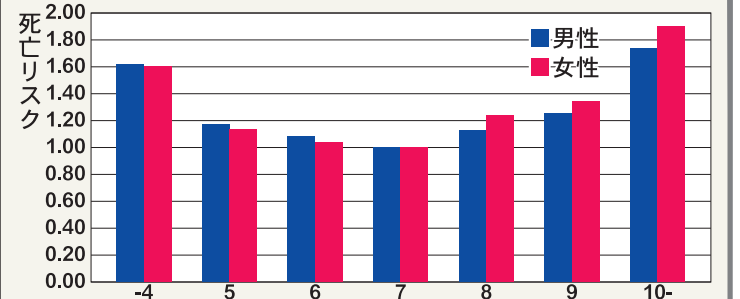
その一方で、生活環境の大幅な改善や医療の発展に伴い、平均寿命は1960年代の男性67.7歳、女性72.9歳から2015年には男性80.7歳、女性87.0歳へと大きく伸びています。男性で13年、女性で14年もの延伸です。睡眠時間の短縮が延命効果をもたらすという見方もできますが、因果関係はまったくありません。睡眠時間が8時間のままであれば、寿命がもう少し長くなった可能性もあります。生活環境、医療技術、食べ物、労働内容、運動習慣などの全てが半世紀の間に大きく変化しているからです。

#### ■睡眠時間と死亡率の関係

アメリカやシンガポールでは以前から、睡眠時間が短くても(5時間未満)長くても(9時間以上)死亡率が高まり、概ね6～8時間の間で長寿傾向が見られると報告されてきました。日本でも1日の睡眠時間が7時間(6.5～7.4時間)の

人たちの死亡率が最も低いという調査結果(図1)が玉腰らによって報告されています。なお、睡眠時間が5時間未満だと風邪を引く確率が高まるようです。

睡眠と認知機能の関係が研究されていますが、認知機能は睡眠時間5～6時間と6～7時間の群で高く、5時間未満と8時間以上の群で低くなっています。5回椅子立ち上がり時間(筋力、俊敏性などの身体機能を評価)は睡眠時間が短い群ほど良好です。長期にわたる睡眠導入剤(特にベンゾジアゼピン系)の継続的服用は一過性の健忘を起すなど、主に前頭連合野機能に関連した認知機能に悪影響を及ぼしかねないので、留意が必要です。



【図1】年齢を調整した睡眠時間の死亡リスク

【参考文献】  
田中喜代次ら。サクセスフルエイジングのためのスマートエクササイズ。サンライフ企画。2013。  
白川修一郎ら。睡眠改善学。ゆまに書房。2019。  
玉腰暁子。「睡眠時間と死亡との関係」。2004。  
<https://publichealth.med.hokudai.ac.jp/jacc/reports/tamaa1/index.html>

## 栄養レシピ

(1人分)  
エネルギー148kcal、  
炭水化物11.7g、たんぱく質8.5g、  
脂質7.9g、食物繊維4.7g

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

春野菜のアスパラガスには疲労回復・スタミナ増強などの効果がある「アスパラギン酸」が含まれています。また、体内でビタミンAに変化する「βカロテン」も豊富に含んでおり、このβカロテンは茹でるよりも炒めた方が、吸収率が良くなります。

#### 【材料(2人分)】

- 菜の花……………1パック
- アスパラガス…5本
- まいたけ……………1パック
- エビ……………4尾
- バター……………大さじ1と1/2
- ★ レモン汁……………大さじ1/2
- ★ 醤油……………大さじ1/2
- 塩、こしょう…少々
- 黒こしょう…少々
- ◎ 片栗粉……………大さじ1
- ◎ 塩……………小さじ1

#### 菜の花とアスパラガスのレモンバターソース



#### 【作り方】

- ①菜の花は3cm幅に切る。アスパラガスは根元の1cmを切り落とし、根元10cmほどピーラーでむき、斜め3cm幅に切る。まいたけはほぐす。
- ②エビの背ワタを取りボウルに入れ、◎を加えて良くもみ、汚れが出たら流水で洗い流してキッチンペーパーで水気を取る
- ③フライパンにバターを入れ温め、エビを加えて火が通ったら一度取り出す
- ④同じフライパンにバターを入れ温め、①を加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。しんなりしたら、③のエビをフライパンに戻し★を加えて炒める
- ⑤お皿に盛り、上から黒こしょうをかけたら出来上がり