

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/



健康ポスター(2020年7月号)



健康ポスター(2018年7月号)



健康ポスター(2019年7月号)



健康ポスター(2021年7月号)

また、高齢者・お子さま・障がい者の方々は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。これらのポイントをおさえながら、熱中症予防に努めましょう!

新型コロナウイルス感染症防止と熱中症予防対策

これから日本特有の暑い夏が到来します。私たちはこれまで「暑い夏を乗り越える」ために、様々な健康ポスターを介し、国民の皆さまに啓発活動をしてまいりました。今年の夏は新型コロナウイルス感染症防止のためマスク着用の実践が求められることから、例年より熱中症予防対策を講じる必要があるでしょう。

厚生労働省がまとめた熱中症対策のポイントについて、弊会が発行した健康ポスターを交えてご紹介いたします。

■熱中症予防行動のポイント

(1) 暑さを避ける

- ・ 感染防止のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節しましょう
- ・ 外出時は暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう
- ・ 涼しい服装を心掛け、外出時には日傘や帽子を活用しましょう
- ・ 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。人数制限などで屋内にすぐに入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう

(2) こまめな水分補給

- ・ 喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう
- ・ 大量に汗をかいた場合は塩分も忘れずに摂取しましょう

(3) 日頃の健康管理

- ・ 日頃から自身のカラダを知り、平熱を知っておくことで発熱に早く気が付くようになります。健康管理を充実させ、体調が悪いと感じた時は無理せず自宅静養しましょう

(4) 暑さに備えたカラダづくり

- ・ 暑くなり始める時期から適度に運動しましょう
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度での運動を毎日30分程度おこないましょう

(5) 適宜マスクを外す

- ・ 高温多湿の環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるため注意しましょう
- ・ 屋外で人との十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクを外しましょう
- ・ マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避けましょう
- ・ 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩しましょう

健康ポスター 2021年7月号～9月号《Vol.219～221》



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。

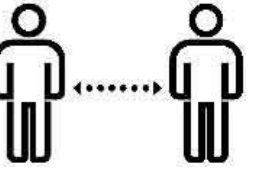


＜施設利用時のお願い＞

- 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

この間、自宅ですべて「たこ焼き器」を使用しました。チーズを入れたり、デザートにはホットケーキミックスにバナナを入れたものを作ったり...と、たこ以外の食材を入れられるのが自分で作る醍醐味ですね! 最近は外食する機会が減ったため、自宅で作るものが増えてきたように思います。(Y)

次回発行は9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/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トセンター)	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

ゆう・めい・じん 夢・明・人

第81回

利用者紹介

三溝さんは兄弟全員が水泳教室に通う、元氣いっぱい3兄弟。3人全員がベビー教室からの水泳経験者で、遥希君は9年間通っています。現在、遥希君と安寿さんは一番上のクラスで日々練習を頑張っており、ベビー教室から幼児学童水泳教室に変更した瑛万さんも、元氣いっばいに教室を楽しんでいます。

3人をベビー教室へ通わせしたのは、厚子おばあちゃん。厚子さんは「自身が水泳を習っており、孫にも通わせて丈夫な子になって欲しい」との思いから勧めたそう。「遥希君のベビースイミングに通ってから足掛け9年、楽しい思い出たくさんあるが、瑛万さんが3月にベビースイミングを卒業し、少し寂しい気持ちもある。」とお話ししてくれました。



三溝遥希君(9歳)・安寿さん(7歳)・瑛万さん(3歳)(ヘルスバ塩尻水泳教室会員)

これから、さらに飛躍してくれる三溝3兄弟。今後の夢を聞くと、遥希君は「これからは楽しく3人で通いたい。将来の夢はパティシエ!」安寿さんは「私は獣医!」と笑顔で答えてくれました。

皆様こんにちは。3度目の緊急事態宣言下での原稿を書いております。本当に、いつ事態は収束するのか。このようなかたが本日は敢えて、コロナとは違うお話をしようと思えます。先日、テレビの事件報道の中で、亡くなった方が財産を全て慈善団体に寄付するとの遺言書を残されていたものの、配偶者はいずれにせよ財産の半分は取得できると説明されていきました。兄弟姉妹以外の相続人は、遺言書では何も遺されていなくても、一定割合(直系尊属のみが相続人の場合は相続財産の1/3、それ以外の場合は1/2相当額)については遺留分として



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)

取得できます。先日のケースは配偶者と兄弟が相続人だったようですので、結論として「配偶者の遺留分は半分」との説は正しいのですが、常に配偶者なら半分はもらえるというものではありません(例えば妻と子1人が相続人の場合はそれぞれ遺留分は1/4相当額になります)。なお、不動産など現金以外の財産は評価や分割の仕方も難しく、遺留分を有する相続人が複数あればその間での争いにもなりかねません。予め遺留分程度は遺言内容としたり、全額寄付とした思いを「付言」として記載しておくということもありますので、ご参考とされて下さい。

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/>



健康コラム Vol.90



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。

筆者が使用しているスマホに毎日多くのニュースが送信されてくるという。その中の健康関連情報だけに絞っても多種多様な記事情報が掲載されていますが、田中名誉教授はその内容に「警鐘」を鳴らしている。以下に一例を紹介します。

事実と虚構とは

■多く見られる健康情報と見解

- ①1時間walkingよりも10分の単純な踏み台昇降で認知症予防!!
- ②筋トレの頻度は週2回か3回か?
- ③内臓脂肪を効率的に減らす方法
- ④食事は運動の前か後か?
- ⑤無酸素運動よりも有酸素運動を!!

これらのメディア情報は〇〇大学教授や△△クリニック院長、あるいは◇◇管理栄養士、◇◇トレーナーなどの肩書を持つ運動・食事分野のエキスパートが監修している形で発信されているが、ほとんど全てが強引な誇張・偏見・決めつけである。

- ①は根拠が乏しいというか、根拠の出しようがないメッセージである。
- ②は愚問だ。週1回か週5回か?というテーマなら面白いが、効果は単純ではない。
- ③の正解は食事の工夫と運動の実践による組合せだろう。
- ④も正解は出せない。食べる量、朝か夜かで、また運動の内容によっても異なる。
- ⑤どちらも重要で無酸素運動を悪玉のように捉えている識者は本質を理解していない。

■ファクトとフェイクをどう見極めるか

エビデンスのレベルは複数あり、弱いものから強いものまで幅広い。また、強いエビデンスに近い意味で、ファクト(真実、事実)があるが、この対語としてフェイク(にせもの)という言葉が流行っている。フェイク情報に騙されるなどという警鐘である。ここまできると、何を信じていいのかわからないが、最近の出来事にあてはめると、大統領選挙やコロナウイルスの発症地に関して情報操作がなされたことに起因している。そこで、ファクトフルネス(データを正しく見ること、正しいデータに基づいて行動すること)やリテラシー(物事を適切に理解・解釈・分析し、正しくない場合には改めて記述・表現すること)という用語が注目を浴びている。振り込め詐欺だけでなく、さまざまな分野で事実ではない情報が流れている。論文にも怪しい内容が戦略的に記述され、ビジネスの透明性や公正性が揺らぎ、市場にゆがみをもたらす怖い時代になってしまった。

【参考文献】
「日経PC21」2017年7月号
「日経PC21」2021年1月号



運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ
~上半身トレーニング~

スポーツインストラクター
日高 啓涼

ターゲット部位: 肩

今回紹介する運動は、肩まわりの筋肉を動かし、血流をよくすることで肩こり解消といった効果が期待されます。ペットボトルを使って気軽に運動してみましょう。

ペットボトルアップライトロウ



①両手で同じ重さのペットボトルを持ちましょう。この時、肩の力は抜き、背筋を伸ばしましょう。

②肘から腕を引くように、上方向へ持ち上げましょう。ペットボトルが鎖骨の高さまで上がった後、ゆっくり元の位置まで下ろしましょう。

※動作時のポイント!!
肩甲骨を寄せないように、肘を後ろに引かないようにしましょう。

回数

10回×1~2セット

まずは週2回、1か月頑張ってみましょう

重量設定の目安

(10回連続でできるペットボトルの重さを選ぶ)

- ①体力に自信がない方 500ml
- ②500mlを10回連続でできた方 1.0L
- ③1.0Lを10回連続でできた方はそれ以上の大きさ

◆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126kcal、
炭水化物11.5g、たんぱく質2.3g、
脂質6.2g、食物繊維4.4g

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

夏野菜は水分を多く含み、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、今回使用したオクラは独特の粘り成分が胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進などの働きをします。梅干しのクエン酸と組み合わせると夏バテ知らずのカラダを作りましょう!

【材料(2人分)】

- ・オクラ……………6本
- ・ズッキーニ……………1/2本
- ・みょうが……………3個
- ・ナス……………1本
- ・にんにく……………1/2片
- ・赤唐辛子……………1本
- ・オリーブ油……………大さじ1
- ・白ワイン……………70ml
- ★はちみつ……………小さじ1
- ★梅干し……………2個
- ★塩・こしょう……………適量

梅風味の野菜マリネ



【作り方】

- ①オクラは水で濡らして塩(分量外)をふってもみ、洗って斜め半分に切る
- ②ズッキーニとナスは5mm幅の半月切りにし、みょうがは斜めに千切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切り、梅干しは種を取って粗く刻む
- ④フライパンにオリーブ油を入れ弱火にし、にんにくと赤唐辛子を加える
- ⑤にんにくに色が付いたら、①と②を加えて中火で炒め、白ワインを加えて半量になるまで煮つめながら火を通し、★を加える。
- ⑥⑤を容器に移し粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やしたら出来上がり!