

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/>



▼主催 公益財団法人体力づくり指導協会

▼募集内容 「コロナ禍と健康」をテーマに、その意義を簡潔に表現し、わかりやすく親しみやすい標語（五・七・五の型）で表現したもの

▼募集部門 子どもの部（中学生以下）

①応募方法（次の一または二の方法でご応募ください）

②専用フォームにアクセスし、ご応募ください。なお、通信費は各自でご負担ください。

（宛先） 東京都江東区大島1-2-1 公益財団法人体力づくり指導協会 FAX 03-5858-2121

（宛先） 東京都江東区大島1-2-1 公益財団法人体力づくり指導協会 FAX 03-5858-2121

（宛先） 東京都江東区大島1-2-1 公益財団法人体力づくり指導協会 FAX 03-5858-2121

▼応募期間 2021年9月1日（水）から9月30日（木）必着

2021年11月中旬頃

▼発表 ○最優秀賞（各1作品）
○優秀賞（各3作品）
○入賞（各10作品）

※最優秀賞・優秀賞の方は賞状の他、粗品をお渡しいたします

▼その他の応募作品は、未発表のものに限りません。
また、応募作品は返却いたしません。
受賞作品の著作権は、公益財団法人体力づくり指導協会に帰属し、当法人が発行する広報誌、ホームページ、イベント等の各種媒体に掲載します。
受賞作品の発表時および広報誌等への掲載の際には、氏名および住所（都道府県名）を公表します

毎年9月は厚生労働省が定める健康増進普及月間です。「1に運動 2に食事しつかり禁煙 最後にクスリ」の統一標語に集約されているように、生活習慣をいかに整えられるかが健康を保つポイントになります。当会では、健康に対する意識を高めていただきたいとの願いから、毎年9月に「健康標語コンテスト」を開催しております。皆さまが考える「健康」について、沢山のご応募をお待ちしております！



第11回健康標語コンテスト募集!

健康ポスター 2021年9月号

9月号の健康ポスターのテーマは、コロナ禍における健康二次被害の予防です。民間調査によると、外出自粛等により、歩数の減少、体重の増加、生活リズムの乱れ、体調不良等、カラダへの影響が報告されています。（スポーツ庁HPより）

適度な運動をおこなうことで、これらのカラダへの影響の改善が見込まれることから、是非ご自分のできる運動からおこなってみてください。スポーツ庁HPに世代別等の運動紹介がありますので、参考にしてみてください。

（スポーツ庁HP）



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html



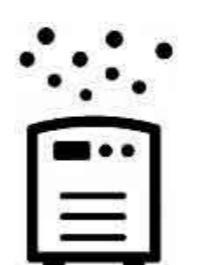
施設の新型コロナウイルス感染症対策

当法人の各施設では、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。



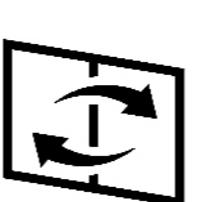
＜施設内の対策＞

- 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、更衣室内等は空気清浄機を設置し常時稼動しています。



＜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時に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。



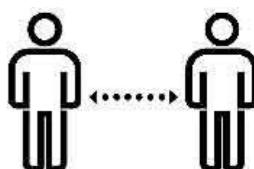
＜施設利用時のお願い＞

- 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＞

- 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 この間スパイスからカレーを作ったところ、思っていたよりも簡単に出来たのでまたチャレンジしたいと考えています。お店でしか食べたことのないバーチキンカレーやほうれん草カレーなどを作るのも美味しいぞうだな～と悩んでおります。(Y)

事業所一覧

- 十日町事業所（十日町市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
- 塙尻事業所（ヘルスバ塙尻）長野県塙尻市大門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

次回発行は11月1日です

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

利用者紹介

第82回

皆様こんにちは。まだまだコロナ禍の収束が見えない中、先日、上野動物園で双子のパンダの赤ちゃんが生まれたという明るいニュースが飛び込んできました。かわいい赤ちゃんの姿をダブルで見られる日が待ち遠しいです。上野動物園のパンダといえば、4年前にシャンシャンが生まれたときも大騒ぎになつたものでした。ところでこのシャンシャン、本当はもう中国に返さなければならず、コロナの影響もあって延長された期限が今年の12月末となつていることは皆様ご存知でしょうか。あとで日本は親パンダのシ

ニング教室に入会し、大好きなバスケットをしながら両立を目指すと、バスケットの思いを断ち切れず退会。ランニング教室に入会。その後、ひたむきに練習を続け、中学1年生になつてからチの熱心な誘いで小学6年生の時に再びランニング教室に入会。その後、ひたむきに練習を続け、中学最後の年、3年生になりました。今後の目標を聞いたところ、「全国大会に出て怪我をしたときに支えてくれました。」と力強く答えてくれました。

今年度は中学最後の年、3年生になりました。今後の目標を聞いたところ、「全国大会に出て怪我をしたときに支えてくれました。」と力強く答えてくれました。

趣味は「陸上グッズの収集」と「陸上の動画」を観ることと陸上一色の生活にあります。卵料理大好きの、石渡翔選手の今後の活躍に目が離せません!!

4分59秒31と全国大会標準記録まで残り2秒まで近づき、メキメキと頭角を現し、現在は千葉県ジュニアの期待のホ



いわた 石渡 翔さん(15歳)
君津メディカルスポーツセンター
(ランニング教室育成コース在籍)

運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ ～バランストレーニング～

片足バランス



(初心者向け)

片足を後ろに伸ばし、同時に上体を前に傾ける。頭から足までが一直線になるように意識し、5~10秒間姿勢をキープする



(上級者向け)

初心者向けの姿勢から、さらに両手を伸ばし、手から足まで一直線にして、姿勢をキープする

運動指導員
日高 啓涼

ターゲット部位：体幹、お尻、もも裏

今回紹介する運動は、体幹を意識しておこなうバランストレーニングです。この運動では、体幹(主に腹部、腰部)や下肢の筋肉を使うことで、転倒予防の効果が期待できます。姿勢に気をつけながらおこなってください。

回数：左右3回×1~2セット

※バランスに自信のない方は、壁などを支えにしてもよい
※お腹を常に凹ませるように、力を入れる
※呼吸を止めずにおこなう
※支持脚のヒザは、できるだけ伸ばす

◆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



弁護士伊東のちよど氣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)

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.91



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。

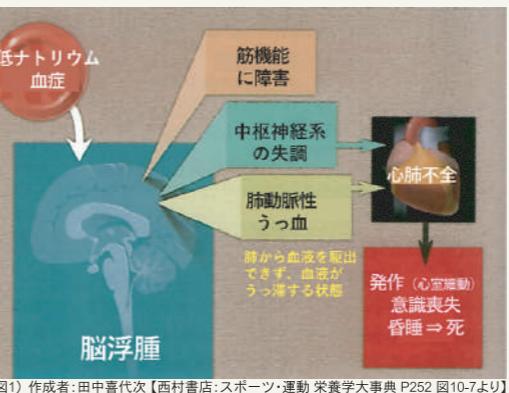


「コロナ対策としてのマスク着用 vs 熱中症防止のためのマスク非着用」

コロナ対策として外出時にマスクを着用することは国民のとるべき義務的行為であり、これに異論を挟む余地はない。その一方で、暑熱環境下において運動・スポーツ活動をおこなう場合、失命に至ることのある熱中症対策も同様に重要であり、マスク着用の是非について専門家の間でも見解が分かれている。そこで、今回はスポーツ現場での指導の一助になることを願い、暑熱環境下での運動の怖さ(失命の危険性)やマスク着用の留意点(デメリット)について考察する。

●運動時に失命に至ることが起きる理由

多量の発汗に伴う水分の排出(脱水)やナトリウムの排出(低ナトリウム血漿)により、筋肉の痙攣、失神、極度の場合には昏睡に陥ってしまうからである(図1)。



(図1) 作成者: 田中喜代次 [西村書店: スポーツ・運動栄養学大典 P252 図10-7より]

●デメリット

暑熱環境下では、皮膚下を流れる血液から汗の蒸発(気化)によって熱が放散される。しかし、マスク装着を続けていると汗の気化が円滑に進まず、放熱が妨げられることで熱中症のリスクが高まる。また、体内で温かくなった空気(呼気: 38~39°C)を呼吸によって体外へ出し、呼気よりも低い温度の空気(吸気: 通常、5~20°Cあたり)を体内へ

取り込むことで体は冷却されるが、暑熱環境の吸気温度は呼気温度と大差がなく冷却機能が働かない。

●考察

マスク装着の意義については、マスクの種類、運動の強度、運動の時間、発汗量、気象条件などによって判断が異なってくる。さらには器質的疾患(心肺機能)や基礎疾患の有無・種類(心電図異常の程度)によって危険度は異なる。良い意味での効果として、適度の呼吸制限によって呼吸筋や心筋の強化に繋がることが期待できる。その一方で、悪い影響としては、体温調節の悪化、換気効率の悪化、心拍数のさらなる上昇、それらに伴う心臓・脳血管系への過負荷が考えられる。

●結語

熱中症の危険性が高いとの理由で運動禁忌令が発出されている状況下では、マスクの着用の有無にかかわらず、運動・スポーツは控えるべきである。運動禁忌令が発出されていない状況下では、熱中症にかかる確率は低いものの、マスク着用によってその確率は高まると考えておくのがよいだろう。

栄養レシピ

(1人分)
エネルギー339kcal、
炭水化物43.1g、たんぱく質10.6g、
脂質11.9g、食物繊維4.1g

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

じゃがいもにはカリウムやビタミンCが豊富に含まれています。
カリウムはナトリウムを排出する効果があるため高血圧予防やむくみ解消が、
ビタミンCは抗酸化作用があるためストレス対策などの効果が期待できます。

【材料(2人分)】

- ・じゃがいも…2個
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/2本
- ・ピーマン…1個
- ・ツナ缶…1缶
- ★醤油…大さじ1と1/2
- ★みりん…大さじ1と1/2
- ★酒…大さじ2
- ・ごま油…小さじ2

ジャガイモピツナのきんぴら



【作り方】

- ①じゃがいも、玉ねぎ、人参の皮をむき千切りにする。
- ②ピーマンは種を取り千切りにする
- ③ツナ缶の油をきる
- ④フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①を加えて炒める
- ⑤火が通ったら③と★を加えよく混ぜて煮詰めた出来上がり!