

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/>



令和五年一月

公益財団法人体力づくり指導協会
理事長 小室博行

新年あけましておめでとうございます。皆さまにおかれましてはどのような夢と目標を掲げ、今年の正月を迎えたのでしょうか。

早いもので新元号『令和』となつてから4年目を迎えました。「令和」という元号の響きに多くの国民は心を打たれています。この元号 (Imperial era name) は「初春の令月にして氣淑く風安らぎ」という万葉集卷五に収録された梅花の歌の序文の一節が命名に際し元になつているといわれています。また、他国の人たちに説明するときにどう表現するか、外務省の方々は大変ご苦労された結果、『Beautiful harmony』(美しい調和)という英語表現に落ち着いたそうです。コロナそして国家間の争いなどが一刻も早く終息し、世界がビューティフルハーモニーという美しい響きに包まれた平和な世界が訪れるなどを切に念じております。

今年は「卯」年。ウサギの穏やかな様子から「温厚さと従順」、「家内安全」の象徴と言われ、また跳躍する姿から「飛躍」を表す景気が良くなると言われています。

令和五年は国民の皆さまにとつて自肅生活から解き放され、快適で健やかで、そして躍動の1年となるようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

健康ポスター 2023年1月号～3月号《Vol.237～239》



第12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。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12回を迎えました。令和4年度は、『これが私の健康法』をテーマとした標語を募集したところ、全国から1,665作品の応募がありました。

◆最優秀賞 (1作品)

・アルコール 消毒OK 飲むはペケ (東京都世田谷区 堤 夏歩子 様)

◆優秀賞 (1作品)

・「食べません!」 睡眠前の 三時間 (福岡県久留米市 寺田 有希 様)

◆入賞 (4作品)

・朝ごはん 今日も1日 スイッチON! (千葉県君津市 志賀 莉央菜 様)

・好ききらい 無くして元気な 良いからだ (千葉県富津市 浅海 太勇 様)

・学校の 部活で一汗 いい運動 (広島県呉市 住吉 真緒 様)

◆最優秀賞 (1作品)

・片足で 靴下履くのは G(爺)難度 (大阪府吹田市 東 明彦 様)

◆優秀賞 (2作品)

・K-POP 推し活気分 若返る (埼玉県八潮市 北野 浩子 様)

・我が健康 アプリとサプリ 二刀流 (山梨県中央市 薬袋 太一 様)

◆入賞 (11作品)

・ウォーキング 妻と絆増す ショー(笑)タイム (大阪府枚方市 吉川 恭子 様)

・よく泳ぎ よく笑ったら 良い眠り (新潟県十日町市 高橋 博則 様)

・チャリ通で 三密・肥満 回避する (新潟県十日町市 太嶋 活行 様)

・ジムさぼり 体重計とない 好奇心 (千葉県富津市 鈴木 浩二 様)

・よく眠せずに 持続可能な 七千歩 (東京都練馬区 小田中 準一 様)

・ごみ出しの ついでに歩く あと100歩 (神奈川県藤沢市 本熊 泰子 様)

・良いことを カウントしながら スクワット (愛知県名古屋市 本田 初枝 様)

・階段を 選んだ自分に いいね!する (東京都練馬区 高橋 寿美礼 様)

・鬼ごっこ 私にとっては ダイエット (愛知県名古屋市 井上 秀子 様)

・画面越し ラジオ体操 祖母とする (岐阜県恵那市 水野 綾子 様)

・画面越し ラジオ体操 祖母とする (岐阜県恵那市 三宅 佑奈 様)

- 自転車重点取締4項目**
1. 信号無視 (赤信号無視)
 2. 一時不停止 (一旦停止違反)
 3. 車道は左側走行 (右側走行は違反)
 4. 歩道は車道寄りを 徐行し走行

- △安全ルールを守る**
- ・飲酒運転、二人乗り、並行歩行の禁止
 - ・夜間はライトを点灯
 - △子どもはヘルメット着用**

違反は
赤切符

広報協員賛
株式会社山崎食品〈マグロ加工および販売業〉
〒949-8525 新潟県十日町市馬場丙1530-20
TEL: 025-758-4114

編集後記

12回目を迎えた健康標語。今回はwebからのお申込みが増え、過去最高の応募数になりました。時に絡めた内容も多く、皆さまの着眼点に敬服いたします。(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
○塙尻事業所〈ヘルスパ塙尻〉長野県塙尻市大門一丁目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

夢・明・人

利用者紹介

第87回

皆様こんにちは。11月初旬にこの原稿を書いております。先日、ハロウィーン間近の韓国で群衆雪崩が生じ、多数の死傷者が出ていたという痛ましい事故が報道されました。日本でも思い起されるのが2001年に兵庫県明石市で起きた花火大会の際の事故で、このときは兵庫県警・明石市・警備会社が刑事責任、民事責任を負うこととなりました。また、2005年11月、警備業法と国家公安委員会規則が改正され、警備業務検定に難踏警備が新設されました。ただ、このような法令の改正も、事前に警備計画が立てられる



(左から)長女:遥乃さん(小学3年)、三女:彩乃さん(年中)、次女:詩乃さん(小学1年)
(袖ヶ浦健康づくり支援センター)

ガウランドに通う吉田三姉妹はカラダを動かすことが大好き!水泳、ランニングなど様々な運動に挑戦しています。

コロナ禍でガウランドの教室が休講していたときには、LINEアカウントの登録者向けに配信していた運動紹介動画を観ながら自宅で運動を継続していました。自宅での運動だけでは物足りず、「早く教室が始まつてほしい」と教室の再開を待ち遠しかったとのこと。

現在は三人一緒に水泳教室に通い、ワッペンをたくさん増やすために、毎週施設へ練習に通いながら、自宅での自主練習も毎日頑張っています。これから目標を聞いてみると、「三人とも口を揃えて「足が速くなりたい」「いつかアカラライ

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/>



弁護士伊東のちょっと気になる

伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所)



運動紹介

～ツイストプランク～

- ターゲット部位：腹横筋、腹斜筋
- 回数：10回×3セット
- 頻度：毎日



①うつ伏せの状態で腕を肩幅に開き、両肘を床につけカラダを浮かせ、頭からつま先まで一直線の姿勢を作る

自宅でできる簡単エクササイズ ～体幹トレーニング～

運動指導員
日高 啓涼

寒くなりカラダを動かす機会が減っていませんか。運動不足が原因で、少し前まで履けていたズボンのウェストがきつくなつた…なんてことはありませんか。今回はお腹周りの引き締めに効果がある運動をご紹介します。今回紹介する「ツイストプランク」をおこなって、お腹にくびれを取り戻しましょう!



②、①の姿勢から骨盤を基点にカラダを左右にひねる

- ※1) つま先を真横に向けるように骨盤からひねると脇腹の刺激を感じやすくなります
- ※2) 腰を反らないように姿勢を意識しましょう
- ※3) 動作がきつい場合は写真的にひねる方向に顔を向けると強度は落ちますが動かしやすくなります

※体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう

健康コラム Vol.98



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。



コロナ禍において運動機会が失われている昨今、健康志向が高まり多くの国民が体重増を懸念しているのではないかでしょうか。今や体重計にも体組成計が組み込まれている機器も多数販売されているようです。田中名誉教授に体組成計について聞いてみました。

■ヒトの骨格筋量は測定できるのか

題目の問い合わせに対する率直な回答は躊躇なくNoです。骨格筋は頭部、体幹部全体(アウターマスクとインナーマスク)、上腕+前腕+手掌(手首から先)、そして大腿、下腿、足にも含まれています。下腹部には骨盤があり、女性ではその中に骨盤底筋や子宮、膀があり、子宮を摘出している例もあります。人体解剖しても、全身の骨格筋量を正確に定量することは至難の業と言えましょう。

■市販の体組成計の数値が示すもの

では、市販の体組成計から表示・印刷される数値は何を表しているのでしょうか? 単刀直入に言うと、次の3つを示していると言えます。

詳細	骨格筋量
(1) 全身の脂肪量を除いた除脂肪量	過大測定
(2) 全身の骨量と脂肪量を除いた除骨除脂肪量	
(3) 上肢と下肢骨格筋量を合算した四肢骨格筋量	過小測定

骨格筋量測定値が異なる理由は、(1)や(2)にはじん帯、腱、神経、皮膚、そして最も大きな部分として脳、心臓、腎臓、腸などの臓器・器官が含まれるからです。(3)には体幹部や肩、首、顔などの骨格筋量が含まれないという特徴があります。以上のように、正確な定量は困難ですが、筋トレの実践とたんぱく質摂取量を増やし続ける

ことで、上肢や下肢の骨格筋量が増えた場合、(1)(2)(3)のいずれを測定しても、理に適った結果が出ます。

その一方で、週に1~2回の健康運動教室への参加では、目で見ても感じ取れない程度の軽微な変化に留まり、体組成機器に表示される骨格筋量の変動は誤差範囲内とみなすのが賢明でしょう。機種にもよりますが、季節、室内温度、皮膚温度、測定姿勢、体水分状況などの要因による影響を受けるため、測定値の増減については慎重かつ冷静に判断していかれることを願います。

■基礎代謝量測定の算出

また、体組成機器から表示・印刷される基礎代謝量は、測定していません。男女、年齢、身長、体重から演算式を用いて推定しているにすぎません。筋トレをやろうが、有酸素運動を続けて体力を高めようが、主に体重の増減に依存して算出されることを認識しましょう。代謝(新陳代謝)が良好に維持されることと基礎代謝量は別の概念であるのに混同している人が多く、一般にトレーニングを積んでも基礎代謝量は一定(または軽微な減少)なのに、反対に高まる(脂肪が燃焼される)と信じている人が圧倒的多数です。この点の誤解については、別の機会に解説したいと思います。

【参考文献】運動生理学大辞典、西村書店 2017
臨床栄養 2020年11・12月号

(1人分)
エネルギー114kcal、炭水化物10.1g、たんぱく質8.5g、脂質7.2g、食物繊維3.1g、カリウム335mg

管理栄養士
吉井 香瑠

栄養レシピ

テーマ:高血圧対策レシピ!

高血圧に効果的なのは塩分を抑えるとともに、塩分を对外へ排出するカリウムや、血圧が高くなるのを防ぐマグネシウム・カルシウムを多く含む食べ物を取り入れること。カリウムは野菜や果物、海藻類に多く含まれており、特に含有量が多い野菜と1つとして春菊があります。また、アーモンドやごま等のナッツ類はカリウムとともにマグネシウムも豊富に含まれています。アーモンドをくるみやピーナッツに置きかえて作成してみても良いでしょう。

【材料(2人分)】

- ・春菊………3株(約60g)
- ・人参………1/3本(約50g)
- ・アーモンド…15粒(約18g)
- ★砂糖………小2
- ★醤油………大2/3
- ★白すりごま…大さじ1

春菊と人参のごまアーモンド和え



【作り方】

- ①人参は3cm程度の千切りにする。
- ②お湯を沸かした鍋に人参を入れて、柔らかくなったら春菊の茎を加える
- ③春菊の葉的部分を加え、サッと茹でたらザルに上げよく水気を切る
- ④アーモンドを粗みじんにして、ボウルに入れ★を加えて混ぜ合わせる
- ⑤③を加えて味が馴染むまでよく和えたら出来上がり!