

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/>



施設に通う児童・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4年度に実施した握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの4種目（新型コロナウイルス感染症対策として上体起こしを除外した）の体力測定値をもとに検証しました。

スポーツ庁が発表した令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、令和元年度から連続して体力が低下したと発表がありました。低下の原因として、肥満の児童生徒の増加、新型コロナウイルス感染対策に伴いマスク着用中の激しい運動の自粛を挙げています。さらに体力が高い傾向にあると言われている週の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合は増加しているものの、以前の水準には戻っていないと発表がありました。

この調査結果を受け、協会では、水泳、たいそう、ランニング教室等に通う受講者を対象に令和4年(2022)測定結果を基に前述の調査結果との比較をしてみました。

■ 教室受講者の傾向

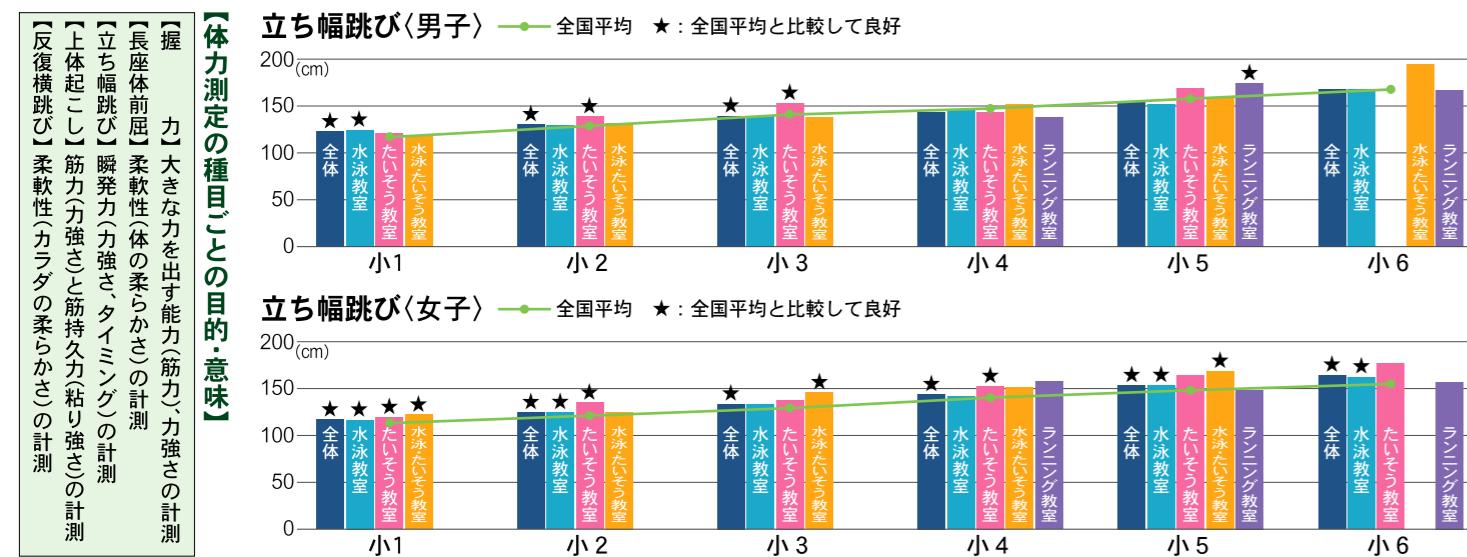
今年度の協会の教室受講者の測定結果は概ね全国平均よりも高い、または同等という結果を示しました。前述の調査結果との違いは立ち幅跳びの記録が逆の結果を示す。特に女子に至っては全学年において全国平均を上回りました。

「立ち幅跳び」は瞬発力を測定する種目で、短時間で大きな力を發揮することに加え、カラダを効率よく動かす能力が求められます。

立幅跳びは瞬発力を測定する種目で、短時間で大きな力を發揮することに加え、カラダを効率よく動かす能力が求められました。

■ できるかな！しゃがみ立ち

最近、かかとを床に付けたまましゃがみ込むことができない子どもが増えています。しゃがみ込むことができない原因は足首の柔軟性が低下していることが考えられます。床にかかとをつけたまましゃがんで立てるか確認してみましょう。できない場合は足首の柔軟性を改善するために足首の曲げ伸ばしを毎日10回程度おこなってみましょう。



健康ポスター 2023年4月号～6月号《Vol.240～242》



高齢者体力づくり支援士 事務局だより

マスター資格講習会

健康づくりのプロを目指す!

講習会の特徴

- 高齢者健康づくりの第一線で活躍中の講師陣！
- 実践的なカリキュラム！(全講習の4分の3が実技講習)

高齢者体力づくり支援士事務局

TEL.03-5858-2100

高齢者体力づくり支援士 検索



イベント情報

施設無料開放

5月5日(金・祝) 子どもの日



対象施設	十日町体力づくり支援センター
	ヘルスパ塩尻
対象施設	君津メディカルスポーツセンター
	滑川室内温水プール

6月11日(日) 特別無料開放

対象施設	君津メディカルスポーツセンター
	※時間等の詳細はホームページをご確認ください



救急救命法講習会のご案内

協会の各施設で、心肺蘇生訓練用マネキン(レサシアン)による、CPR(心肺蘇生法)・AED(自動体外式除細動器)体験講習会を定期的におこないます。

対象施設	問い合わせ先
十日町体力づくり支援センター	025-758-3343
ヘルスパ塩尻	0263-54-3939
君津メディカルスポーツセンター	0439-88-0611
滑川室内温水プール	076-476-0711
袖ヶ浦健康づくり支援センター	0438-64-3200

※詳細は各施設までお問い合わせください

次回発行は
7月1日です

会報協賛
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

先日長く使用していた腕時計を紛失しました。丁度良い機会なので流行りのスマートウォッチに変更しようかと検討中です。(Y)

○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(ヘルスパ塩尻)長野県塩尻市大門一丁目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1-1 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

利用者紹介

第88回

皆様こんにちは。今、特殊詐欺と似た手法で実行犯を集め実施したとされる広域強盗の事件が連日報道されています。私も以前特殊詐欺事件で弁護を担当したことがありますが、SNSでの募集は「手軽な高額バイト」をうたい、不安を抱かせない巧妙なものでした。ですが、世の中にノーリスクハイリターンのうまい話はありません。初動で身分証コピーを求められ、気付くと抜けられない状態になつている恐ろしい犯罪です。もし、単なる小遣い稼ぎが目的なら絶対にやめることができますし、ローンの支払や生活苦などがありません。

6歳の時に「ブールが上手くなりたい」と思つて入会した中島央佑くんは、現在学童クラスの一番上の級で、週3回コースに通い練習しています。そんな練習熱心な姿を見て、「新春水泳大会に参加してみないか?」とコーチが声をかけたところ「出てみたい」と一発回答。

初めての大会は精一杯泳ぎ切つてしまつて、想を聞くと「速い人がいっぱいいた!緊張したけど楽しかった」との答え。大会後は「100m個人メドレーを1分以内で泳ぐ!」と具体的な目標を掲げ、練習中はコーチの話をしっかりと聞きながら、高校生の選手たちの後ろを真剣に追いかけています。



(右から)中島央佑くん(小学3年)
育人くん(年中)
(十日町体力づくり支援センター)

運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ
～ふくらはぎ筋トレ&ストレッチ～

～カーフレイズ・ふくらはぎストレッチ～

●ターゲット部位：ふくらはぎ

●回数：【筋トレ】10回×2セット

【ストレッチ】10~20秒間を左右おこなう

●頻度：毎日

寒さも和らぎ暖かく過ごしやすい季節になってきました。春は秋と共に運動するには最適な季節です。その一方で準備運動が不十分なことが原因でケガや健康トラブルが発生する季節でもあります。

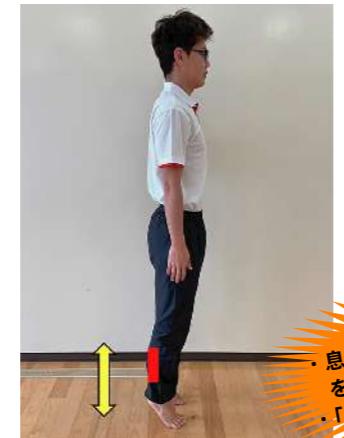
事故を未然に防止するために、今回は「ふくらはぎ」の運動を紹介します。ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、下半身に流れる血液を心臓に戻すポンプのような働きをしてくれます。特に足先や足の指先の血液循环がよくなることで「冷え性」の改善、「こむら返り」の防止などにつながります。

*体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう

【筋トレ】

両足の踵を床から3秒かけてゆっくりと上げ、3秒かけてゆっくりと下す

※バランスに自信のない方は壁や手すりに掴まってください



運動指導員
日高 啓涼

【ストレッチ】

片足を前に出し、カラダを前に傾けながら爪先をつかむ



【ポイント】
息が止まらないように、深く呼吸をしながら伸ばす
「痛い」所までは無理に伸ばさない



弁護士伊東のちょ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)

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.99



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。

熱中症は命にかかる重大な事故。水分摂取のみに気を付けていれば『熱中症は予防できる』と考えている人もいるようです。熱中症は老若男女を問わず、日頃から細心の注意を払うように生活することが大切であると田中教授は警鐘を鳴らしています。発生の条件と対策について執筆していただきました。

熱中症発生の条件

■5~9月の高温多湿時の屋内では注意を

日本救急医学会の調査¹⁾によると、スポーツ活動時の熱中症はスポーツ人口の多い若者に発生しやすく、特に長距離走、野球、サッカーなど炎天下での屋外種目に多いです。多量の発汗を伴う労働(建築中のビル内装作業、スコップや鍬を手にする畑仕事、田植えや稲刈りの農作業など)、さらには感冒、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどによって脱水症をおこしやすくなり、体内のナトリウムが急激に失われます。



一方、5~9月の高温多湿時では屋内環境においても熱中症による高齢者の救急搬送は絶えません。過労、不眠、嘔吐、下痢、発熱など日常的に経験する体調の異変が起きていると、暑熱環境でない時にも脱水症や低ナトリウム血症を介して熱中症の発生確率が高まることに留意しなければなりません。ヒートアイランド現象が頻繁に起きている昨今、屋外での肉体労働者や学童を監督する教師らは、これらのこと細心の注意を払うべきです。

■20℃未満でも発生する

気温が20℃未満でも熱中症は発生しており、体調の異変による影響が大きいです。食塩の過剰摂取による健康へのリスクは明らかですが、暑熱環境下では水の摂取のみでナトリウム(塩分)の補給がないと、低張性脱水症

(急性脱水症)から低ナトリウム血症に陥りやすいので、ナトリウムの摂取も重要となります。谷口²⁾は10の水+食塩3g+ブドウ糖20g(または砂糖40g)を推奨しています。

熱中症対策

■熱中症は命にかかる重大な事故

熱中症は命にかかる重大な事故なので、なんとしても避けたいものです。単純に気温が一定値(例えは25℃)を超えていないから安心だと決めつけず、湿度、風の有無、前日までの気候などを総合的に勘案し、注意機能を高めることを望みます。



■リスクの高い人の体調管理

リスクの高い人(特に運動不足、体力不足、体調不良の人)に対しては、前日や当日における下痢の有無、前夜や当日の飲食の有無をヒアリングし、屋外のテント内であっても、長時間のスポーツ観戦を避けるような指示が必要です。観戦中であっても、高リスク者には30分おきに体調を訊ねることを徹底しましょう。

【参考文献】

- 1) 日本救急医学会 热中症に関する委員会、热中症の実態調査、日本救急医学会雑誌25, 846-862, 2014.
- 2) 谷口英喜：水・電解質の管理<基礎篇>、医師薬出版株式会社、2021
- 3) Katch VL, et al. Essentials of Exercise Physiology. 4th ed. Lippincott Williams & Wilkins, 2011

栄養レシピ

(1人分)
エネルギー98 kcal、炭水化物10.0g、
たんぱく質0.6g、脂質6.2g、
食物繊維1.6g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ：紫外線対策レシピ!

春の気候になり、紫外線が強くなってくる季節になりました。紫外線によって日焼けをすると肌へのダメージになります。人参に含まれるビタミンAは肌のターンオーバーを助け、肌や粘膜の機能を正常に保つ働きがあります。また、キウイに含まれるビタミンCは肌や骨のコラーゲンの生成を促し、抗酸化作用があり、メラニン色素の生成・定着を抑制する効果があります。

【材料(2人分)】

・ 人参	1/2本
・ 塩	小さじ1
・ キウイ	1/2個
★すし酢	大さじ1
★オリーブオイル	大さじ1
★黒胡椒	少々

キウイのキャロットラペ



【作り方】

- ① 人参は皮をむき、せん切りにして塩もみをして10分ほど置く
- ② キウイを2mm幅のいちょう切りにして、ボウルに入れる
- ③ ①の水気をキッチンペーパーでふき取り
④ 入れ、★を加えてよく和えたら出来上がり