

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
『私の自慢の健康法』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

▼応募方法
(次の①または②の方法でご応募ください)
①応募用紙の項目全てに記載のうえ、施設受付へご提出、または郵送・FAXにてご応募ください。
なお、郵送・FAXの場合、応募にかかる費用は各自でご負担ください

【宛先】〒136-0072
東京都江東区大島1-2-1 公益財団



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に食事しっかりと禁煙 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。協会では、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、沢山の応募をお待ちしております！

第13回健康標語コンテスト募集！

法人体力づくり指導協会 広報係宛
【FAX】03-5858-2121

②web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

▼応募期間
2023年9月1日(金)から9月30日(土)必着

▼発表
2023年11月上旬頃

▼表彰・記念品
○最優秀賞(1作品)・腕時計型活動量計
○優秀賞(最大2作品)・携帯歯ブラシ
○佳作(最大10作品)・タオル

▼その他
・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、協会の広報誌、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、ペンネームおよび住所(都道府県名)を公表します

※協会の個人情報保護方針に基づき、個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます

※1枚につき最大5作品まで
作品(標語)

①	
②	
③	
④	
⑤	

ペンネーム

氏名(フリガナ)	年齢	電話番号
	歳	()

住所 〒 -



9月号の健康ポスターのテーマは『健康増進普及月間』です。

フレイルとは要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的のみならず、精神・心理的、社会的な脆弱性等の多面的な問題を抱えやすく、死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味しています。

＜身体的フレイル基準(J-CHS基準)＞

項 目	評 価 基 準
体 重 減 少	6ヶ月で2kg以上の(意図しない)体重減少
筋 力 低 下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲 労 感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩 行 速 度	通常歩行速度<1.0m/秒
身 体 活 動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

※5つの評価基準のうち、3項目以上に該当するものをフレイル、1項目または2項目に該当するものをプレフレイル、いずれも該当しないものを健常とします

フレイルについて詳しく知りたい方は、東京都福祉保健局のHP内の高齢者(東京都介護予防・フレイル予防ポータル)を参考にご覧ください。

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/>



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

- ・9月18日(月・祝) 敬老の日
- ・10月9日(月・祝) スポーツの日

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

※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

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内1530-20
TEL：025-758-4114

編集後記
この夏から運動を始めました。効果が分かるまで、無理なく少しずつ続けられるように頑張りたいと思います。(Y)

次回発行は
11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

第90回

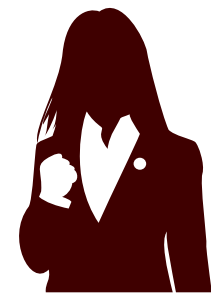
利用者紹介

日置琥太郎さんは、友達に誘われたことがきっかけで小学4年生の時に君津メデイカルスポーツセンターのランニング教室に入会。ベーシックコースから始め、基礎をしっかりと学びました。小学6年生の冬に「自分も育成コースに入って『強い選手』を目指したい!」と憧れの育成コースへ移行し練習に励んだことで、メキメキと力をつけていきました。練習時間以外にも、月間3000km程度のランニングやコアトレーニング、身体のメンテナンスのために日々ストレッチ(60分程度)を欠かさずおこなっています。その努力が実り、昨年は千葉県中



ひおき ことろう
日置 琥太郎様
15歳(中学3年生)
君津メデイカルスポーツセンター
ランニング教室育成コース在籍

皆様こんにちは。1年の半分が終わろうとしている日にこの原稿を書いております。本日に時の経つのが早いと感じます。今回は、刃物の扱いに関する問題を取り上げたいと思います。先日電車内で、乗客が所持していた包丁を見た他の乗客がパニックとなってしまった事件が起きました。銃砲刀剣類所持等取締法(銃刀法)では、業務その他正当な理由による場合を除き、刃物の長さが6cmを超える刃物を携帯してはならないとされており、違反した場合は刑罰が科せられます(2年以下の懲役又は30万円以下の罰金)。



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)

護身用や防犯目的の携帯は正当理由がないとされ得るものであり、ご注意ください。また、平成30年6月に発生した新幹線内での殺傷事件を受けて鉄道運輸規程が改正され、鉄道車内に刃物を持ち込む場合、刃渡り6cm以上のものについては購入した際の梱包状態を維持する、刃先をさやケースに収納するなど直ちに取外し出して使用できない状態にしておくこと、6cm以下のものであっても車内では使用せず、袋等に収納しておくことが必要とされていますので(国土交通省鉄道局ガイドライン)、併せてご注意ください。

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/>



運動紹介 自宅でできる簡単エクササイズ ~腰痛予防・改善~

運動指導員
日高 啓涼

~寝ながら腰痛解消ストレッチ~

夏に暑さが原因で運動を控えていた方も、涼しくなってきたこの時期に少しずつ再開してみたいかがでしょうか。運動を再開する際、いきなりカラダに大きな負担をかける動作はケガなどの原因につながるため無理せずコツコツとできる範囲でおこないましょう。

今回は運動ブランク期間がある方も無理なくできるだけではなく、運動再開に伴う疲労感を感じている方にもオススメの「寝ながら簡単ストレッチ」をご紹介します。腰回りの筋肉をリラックスしながら、気持ちよくストレッチしていきましょう。

- ターゲット部位：臀部、腰部
- 回数：3セットずつ
- 頻度：毎日

【ポイント】
・太ももの裏がしびれる、腰の痛みが増強するなどの場合は無理せず中止する

※体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう



①仰向けに寝て、両手で片ヒザを抱える。反対側の脚はまっすぐ伸ばす。深呼吸をしながら、15秒程度姿勢を保持し、その後脚を入れ替え反対もおこなう



②両手で両ヒザを抱え、深呼吸をしながらヒザを胸方向へ引きつける。この姿勢を15秒程度保持する

健康コラム Vol.101



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。

認知症とHbA1cの関係とは

糖尿病の判定指標であるHbA1c(糖化ヘモグロビン)。この数値が9%以上を持続すると認知症発症リスクが増加するという研究結果の論文がAMA Neurologyという科学雑誌(電子版)に発表されました(2023年4月17日)。

■HbA1cとは

HbA1c(糖化ヘモグロビン)とは、全身の細胞へ酸素を送るヘモグロビン(赤血球内のタンパク質の一種)と血液中のブドウ糖がくっついた割合を指します。血糖値の高い状態が続くと、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の量も多くなり、HbA1cは高値を示します。糖尿病の指標として、食事から採血までの時間の影響を受けやすい血糖値よりも、HbA1cは鋭敏な指標とされています。

HbA1cの数値と糖尿病の判定基準

数 値	判 定
5.6%未満	正常
5.6~5.9%	要注意(境界型糖尿病)
6.0~6.4%	糖尿病が否定できない状態(糖尿病予備軍)
6.5%以上	糖尿病

5.0%以下群に比べて、6.5%以上群で心血管疾患死は2.75倍、総死亡は1.72倍との報告があります。



■認知症の予防に最適なHbA1cの値とは

さて、認知症の予防に最適な血糖値についてですが、その範囲はこれまでに明らかになっていませんでした。HbA1cの値が高いと高リスクという指摘もありますが、豪州National Center for Healthy AgingのChris Moran氏らが1996~2015年に2型糖尿病と診断された50歳以上の25万3千人を6群に分類してデータ分析した結果、以下のことが分かりました。

- (1) HbA1c値の低い状態が長く持続するほど、認知症リスクが下がる
 - (2) 6~7%未満だと認知症リスクが最も低い
 - (3) 10%以上で認知症リスクが最も高い
- したがって、9%以上の期間が長くなると、認知症発症リスクが有意に高まると結論づけました。

■HbA1cの値と個別の解釈

後期高齢者に対するHbA1c値も国や学会によって見解が異なり、血圧やコレステロール、中性脂肪も同様で、日本では軽微な高値をハイリスクと見なしますが、性・年齢・体質など多要因から個別に数値を解釈すべきと言えます。また、LDLコレステロール値が高いとスタチンを処方されますが、LDLコレステロール値は下がっても血糖値やHbA1cが高くなるケースもあるので、多角的に診ることが肝要と言えます。

参考文献

- 1) 糖尿病診療2010 日本医師会雑誌 vol.139特別号(2) S32-S35.
- 2) Sakurai Mら Diabetes Care 2013, 36:3759-3765.

栄養レシピ

(1人分)
エネルギー107kcal、炭水化物6.1g、
たんぱく質4.9g、脂質8.1g、
食物繊維2.6g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ：腸活レシピ!

だんだんと寒くなり、朝晩の寒暖差で不調が出やすい時期になりました。免疫力を高めるためにも、ヒトの最大の免疫器官と言われている腸の健康を保ちましょう。きのこに含まれる食物繊維は腸内環境を改善する効果があるため、レシピに加えてみてはいかがでしょうか。

【材料(4人分)】

- ・エリンギ.....100g
- ・マイタケ.....100g
- ・ツナ缶.....1缶
- ・白菜.....1枚(100g)
- ・ミニトマト.....10個
- ・水.....600ml
- ・バター.....20g
- ・塩・こしょう...少々

きのこの腸活スープ



【作り方】

- ①エリンギは食べやすい長さの薄切りにし、マイタケは小房に分ける。ツナ缶の油は切る。白菜はざく切りにし、ミニトマトは半分に分ける。
- ②鍋にバターを熱し、きのこ塩を加えて、全体にバターが馴染むように炒める。
- ③水、白菜、ツナを加えて弱火にし、フタをして5分ほど加熱し、火を止める直前にミニトマトを入れたら出来上がり!