

健志通信

Health & Fitness

【発行】
(公財)体力つくり指導協会
《事業本部》
東京都江東区大島1-2-1
TEL.03(5858)2111
http://www.tairyoku.or.jp/



福

令和六年は皆さまにとつて
幸多き年でありますことをご祈念申し上げます

令和六年一月

公益財団法人体力つくり指導協会
理事長 佐藤裕彦

令和六年の新春を皆さまにはお健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます
昨年の四月に小室前理事長より当法人の理事長の重責を受け継ぎました。変化の激しい時代に遅れることのないよう、役職員一丸となつて精進を続けて参る所存でありますので、本年もこれまで以上のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。
さて、新型コロナウイルス感染症が5類感染症になつたとはいえ、インフルエンザの流行と相まって油断ができない状況が続いております。当法人といたしましても感染予防に十二分に注意を払いながら皆さまの健康づくり、体力づくりのお手伝いをしていきたいと考えております。
国内においてはインフレ、増税、国外においては戦乱の拡がり等々、日本人としても決して安閑としていられない状況ではあります、新しい年が皆さまにとりまして一步でも二歩でも着実な前進ができる一年でありますことをお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

健康ポスター 2024年1月号～3月号《Vol.249～251》



第13回健康標語コンテスト優秀作品発表!

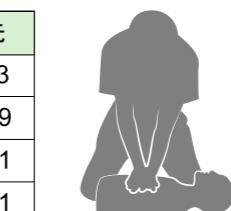
毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。協会では毎年9月に「健康」をテーマとした標語を広く募集し健康啓発を図る健康標語コンテストを開催しており、今年で第13回を迎えました。令和5年は、『これが私の健康法』をテーマとした標語を募集したところ、全国から1,389作品の応募がありました。

- ◆最優秀賞 (1作品)
 - ・足腰を 並び鍛える 特売日(ペンネーム うどん人)
- ◆優秀賞 (2作品)
 - ・返納し 靴と自転車 リニューアル(ペンネーム もふもふ)
 - ・長年の 付き合いタバコ 煙(エン)を切る...(ペンネーム 逆ペリカン)
- ◆佳作 (4作品)
 - ・健康は 食と運動 二刀流(ペンネーム まーきん)
 - ・値上げの世 下げて満足 体脂肪(ペンネーム 古老のランナー)
 - ・恋かしら 医師の見立ては 不整脈(ペンネーム カジ)
 - ・おしゃべりと 笑顔で紡ぐ 地域の輪(ペンネーム きくちゃん)

○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

春期短期集中講習会のお知らせ

法人では、お子さまの春休み期間を利用した短期集中講習会を開催しています。この機会にお近くの施設で体験してみてはいかがでしょうか?

※詳細はホームページまたはチラシをご覧ください

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	袖ヶ浦健康づくり支援センター
・水泳 ・たいそう	・水泳 ・たいそう ・クッキング	・水泳 ・たいそう ・クッキング	・水泳 ・たいそう	・水泳 ・たいそう



会報員賛
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

定期的な運動を始めて半年。一時、都合により運動できなかった時に腰を痛めました。図らずも定期的な運動はカラダに良いと実感することとなりました。(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
○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11-1 TEL:0439-88-0611 ○東京事業所2課〈高齢者体力づくり支援事務局〉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92回

皆様こんにちは。今は10月末、朝晩の冷え込みが徐々に厳しくなって参りました。今回は多様な性のお話を取り上げたいと思います。所謂、「性同一性障害特例法」(2004年施行)では、戸籍上の性別変更を認める要件として「生殖腺がないこと／その機能を永続的に欠く状態にあること」が挙げられていますが、最高裁は今月、この要件は違憲であると判断しました。法施行後の社会の理解の広まりや医学的知見の深まり、諸外国の状況などが理由とされまし

た。一方、この法には他に、変更後の性別に似た性器の外観を備えていることという要件もあり、これは最高裁で差戻し審理されることとなりました。今年、所謂「LGBT理解増進法」が施行されたことからも分かることおり、社会の理解もまだこれからというところだと思います。LGBT等の方の人口割合は日本で約8%といわれており、「見ないふり」や無自覚な発言などで人を傷付けてしまうことがないよう気を付けています。

伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所)

暮らしの法律

教室」と「50歳からの筋トレ教室」で学んだことを理由とされました。そうです。今でも『スマートダイエット教室』でトレーニングの方法を学びました。そして、去年の8月から1年通つたことでカラダは大きく変化しました。全くの初心者だった水泳も20m泳げるようになりました。体重はマイナス10kg、HbA1cの数値が高め(糖尿病の発症リスクが高い)だつたことでした。ご自身の仕事柄、糖尿病の合併症の恐さは充分理解していました。そこでカラダは大きく変化しました。

黒川さんは運動教室も含め週3回施設に通っています。通り抜けたときかけは1年前の健康診断でHbA1cの数値が高め(糖尿病の発症リスクが高い)だつたことでした。ご自身の仕事柄、糖尿病の合併症の恐さは充分理解していました。そこでカラダは大きく変化しました。

黒川さんは運動教室で改善してきました。そして、去年の8月から1年通つたことでカラダは大きく変化しました。全くの初心者だった水泳も20m泳げるようになります。今でも『スマートダイエット教室』でトレーニングの方法を学びました。そして、去年の8月から1年通つたことでカラダは大きく変化しました。

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



黒川三津代さん(68歳)
袖ヶ浦健康づくり支援センター会員

運動紹介 ～サイドランジ～

自宅でできる簡単エクササイズ 下半身引き締め／脂肪燃焼

運動指導員
日高 啓涼

- ターゲット部位：内もも、臀部
- 回数：左右5回ずつ 2~3セット
- 頻度：週3回(1日おき)



※体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう

体温よりも外気が低い日が続いている方も多いいらっしゃると思います。しかしながら、冬は気温が下がることで体温維持のために体内では脂肪を燃焼してエネルギーを作る働きが活発になるため、脂肪を燃焼させることに最も適した時期なのです。

今回ご紹介するサイドランジは、自重負荷で下半身を鍛えることができます。下半身はカラダ全体で見ても、大きい筋肉が集中しているため、運動によるエネルギー消費が多くなります。ぜひ、冬に運動をコツコツとおこない、カラダを引き締めていきましょう！

健康コラム Vol.103



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。

女性の骨盤底機能について思うこと

2023年8月に開催された日本女性骨盤底医学会(第25回学術集会@東京)に参加し衝撃を受けたので、その概要を報告したい。

今回の学会参加者の主な専門職は、婦人科医、泌尿器科医、大腸肛門外科医、看護師、助産師、理学療法士らであった。

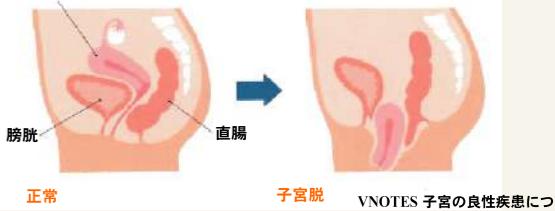
■一般演題(学会発表)名は次の通り

演題	副題
1 新術式の開発	ロボット支援一後腹膜鏡下仙骨腔固定術
2 下部尿路の構造と神経支配	なぜ尿は出なくなる?
3 尿道を取り囲む平滑筋と骨格筋組織の3次元的解析	
4 骨盤臓器脱症例での経腔式内視鏡手術による付属器摘出	
5 ヒトの出産の人類学的考察	どうしてヒトは難産なのか
6 膀胱閉鎖術後の直腸脱発生の検討	
7 分娩時の第3~4度会陰裂傷の発生要因	
8 当院の骨盤底筋体操教室の取り組み	
9 骨盤底筋トレーニングに関する基礎的体力要素の検討	



骨盤底機能不全の影響について、たまに失禁する程度の軽微な例では1(影響が低い)と考えるが、子宮脱や膀胱瘤など顕著な骨盤臓器脱のため子宮摘除術+腔閉鎖術のあとに直腸脱(肛門術)、さらに会陰形成術、そして認知症が加わる例になると10(影響が高い)と言わざるを得ない。また、手術動画よりも、骨盤臓器脱の実態を目にして衝撃を受けた。女性の骨盤底を傷めないケアが肝要で、そのためには本人以外の家族(おそらく社会全体)の理解や早期からの優しい効果的なケアが求められると感じた。

■子宮脱



これらの演題を聞いて、身体に及ぼす影響を表にした場合、私の素直な感想では次のように考えた。

栄養レシピ

テーマ：高血圧対策レシピ!

(1人分)
エネルギー211kcal、
炭水化物12.3g、たんぱく質5.0g、
脂質18.1g、食物繊維6.5g

管理栄養士
吉井 香瑠

【材料(2人分)】

ひじき(乾燥)	5g
アボカド	1個(150g)
ミニトマト	5個(60g)
レモン汁	小さじ1
★すり白ごま	大さじ1と1/2
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★練りわさび	小さじ1

【作り方】

- ①ひじきは水(分量外)で表示通り戻し、熱湯でさっとゆでる。
- ②アボカドは種、皮を除き、1cm角に切り、レモン汁をかけておく。
- ③ミニトマトはヘタを取り、1/4に切る
- ④ボウルに★を入れて混ぜ合わせたら、水気をきいた①と②・③を加えてよく和えたら出来上がり！

ひじきとアボカドのごま和え