

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/



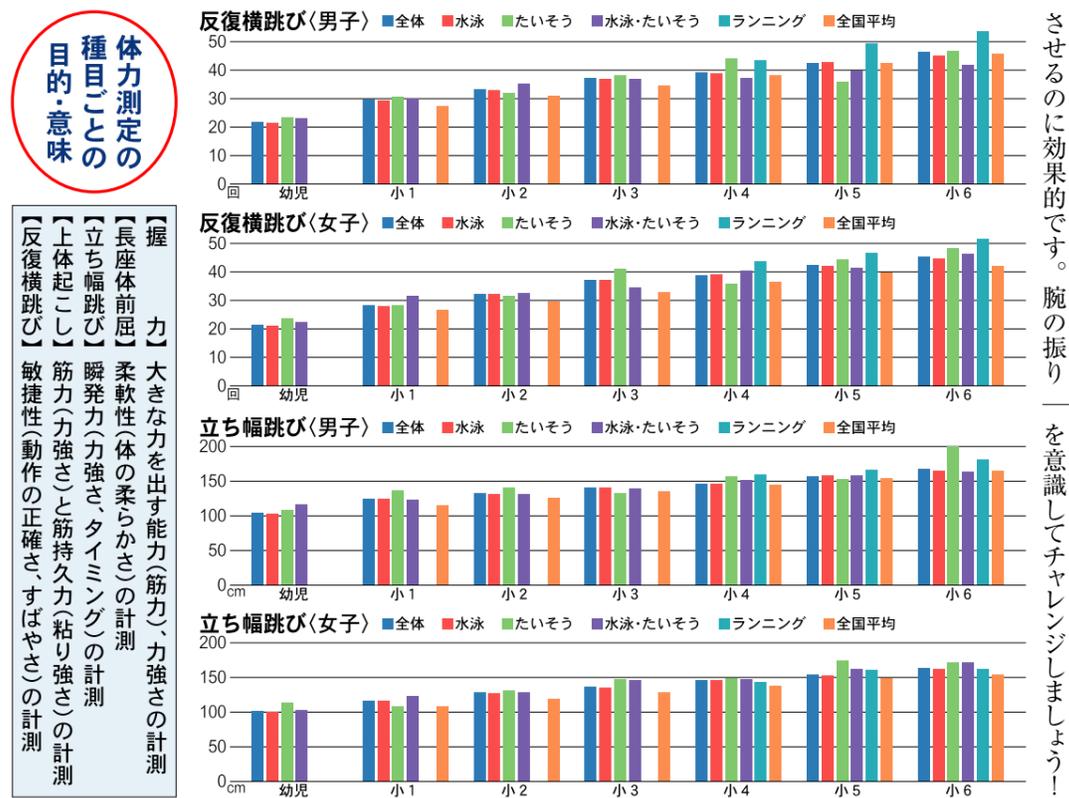
■教室受講者の傾向
今年度の協会の教室受講者の測定結果は概ね全国平均よりも高い、または同等という結果を示しました。

■調査結果の傾向
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5年(2023)測定結果を基に前述の調査結果との比較を実施しました。(比較種目/握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び)

スポーツ庁が発表した令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると、「前年に比べ回復傾向にあるが男女間で回復の度合いに差がある、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、体育の授業以外での運動時間の減少傾向が続いていることが挙げられています。さらに体力が高い傾向(週の総運動時間が420分以上)にあると言われる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。

特に女子に至っては「反復横跳び」「立ち幅跳び」の記録が全学年において全国平均を上回り、調査結果とは異なる結果となりました。「反復横跳び」は敏捷性、「立ち幅跳び」は瞬発力を測定する種目です。どちらもカラダを効率よく動かす能力が求められます。このような複合動作は日ごろからカラダを動かすことで向上する能力でもあるため、運動習慣がある協会の受講者の記録が向上したと推察されます。

■運動習慣の獲得が体力向上のカギ
運動時間の減少は成長期にある子どもたちにとって深刻な問題です。子ども期の運動習慣が今後の発育にも影響し、将来の生活習慣病などもリスクにもつながります。さらに、運動に関する正しい知識を身につけることも、体力の二極化が進んでいるため、これを是正していくためにもカラダを動かす機会を積極的に取り入れる必要があります。協会では長期休暇期間に水泳や

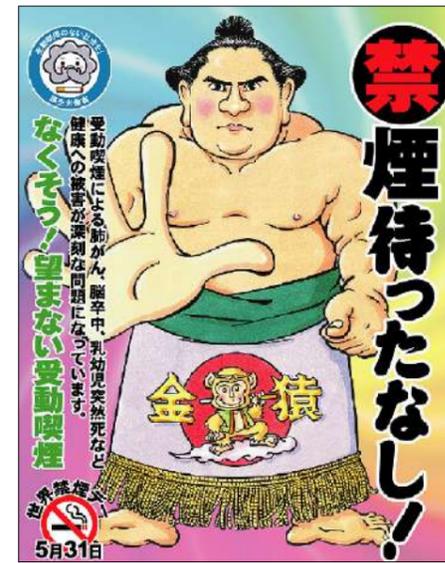


「できるかな」腕振りジャンプは腕振りジャンプ運動を紹介し、腕振りジャンプ運動を向上させるのに効果的です。腕の振り

たいそうをはじめとした短期集中講習会を開催しています。そういった機会を利用して運動習慣獲得につなげましょう。

と足の曲げ伸ばしがうまくいかないと高く跳ぶことはできません。うまく跳べない場合は、腕を振り上げながらジャンプをすることを意識すると良いでしょう。まずは5回同タイミングでジャンプできるか挑戦してみましょう。それができたら、徐々に高く跳ぶことを意識してチャレンジしましょう!

健康ポスター 2024年4月号~6月号《Vol.252~254》



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)

～講習会風景～

※日程等詳細は下記までお問い合わせください。

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(日・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 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16日(日) 県民の日

| | |
|------|-----------------|
| 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

広報協賛 会員

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

持っているスマホが2年経過し、そろそろ新しい機種に買い替えたいと思っています。使用している機種がまだ発売されていないため、発売を待ち望んでいます。(Y)

次回発行は7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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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93回

「生きていくうちは元気でいたい」を目標に、90歳になった今でも週2回婦人クラスの中級コースに通われています。中級コースで1レッスンあたり600m程度泳ぐ運動量には敬服いたします。そんな金澤さんは、施設で販売している天然酵母パン「紫いもぱん」が大のお気に入りです。

金澤さんが入会されたのは26年前の6月。足の具合が悪く、医師に水泳を勧められたことがきっかけで施設に通い始められました。そこから24年間欠かさずに通われてきましたが、体調不良により一度退会。体調が戻り、「何か運動をして欲しい」という娘さんの希望もあり、プールでの運動なら出来ると思い再度入会されました。



かなざわ よしの
金澤 ヨシノさん(90歳)
十日町体力づくり支援センター会員

「生きていくうちは元気でいたい」を目標に、90歳になった今でも週2回婦人クラスの中級コースに通われています。中級コースで1レッスンあたり600m程度泳ぐ運動量には敬服いたします。そんな金澤さんは、施設で販売している天然酵母パン「紫いもぱん」が大のお気に入りです。

皆様こんにちは。2024年は能登半島地震、飛行機事故と重大な事態が相次ぎ発生し、大変な幕開けとなりました。被災者の皆様は今も生活再建に向け大変なご苦労がある中、災害に乗じた犯罪も生じており、やるせない思いです。国民生活センターのHP*によると、能登半島地震に関連して「市が義援金を集めている」という電話がかかってきた、「支援品を求めている」という電話がかかってきた」といった相談があるとのこと。同HPでは、公的機関が電話等で義援金を求めることはなく、義援金は募っている団体等の活動状況や使途をよく確認し、納得した上で寄付することをお勧めします。



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(三宅総合法律事務所)

付すること、少しでも不安を感じたら各地の消費生活センターや消費者ホットライン(188番)、警察に相談することなどの助言がされています。上記は詐欺罪(人を欺いて財物を交付させることなどの罪/10年以下の懲役)に該当する行為であり、人の善意に乘じ、被災者に届けられるべき義援金を横取りするもので、極めて悪質です。また被災者を直接の対象とする住宅修理等に関する詐欺や悪徳商法も生じると思われます。国民生活センターでは被災地域4県の方を対象とするホットラインも開設されていますのでご利用をお勧め致します。

*https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20240112_1.html

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.104



田中喜代次
株式会社THF代表取締役
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。

「禁煙」について思うこと

厚生労働省が掲げる「健康日本21」によると、喫煙(たばこ)はさまざまな悪影響を及ぼします。代表的なものとして、がん、循環器疾患、呼吸器疾患などによる死亡率の上昇が挙げられます。その理由は、たばこの煙に毒性のある化学物質や発がん性の化学物質(ニコチン、タールなど)が含まれているからで、理想は100%の人が永遠に喫煙しないことです。喫煙本数や喫煙年数が増すと、がんや循環器疾患などの他に、咳や痰、階段歩行中の息切れを来す慢性閉塞性肺疾患に陥る可能性も高まります。

喫煙の問題点は、周囲(同居している子ども達)にも副流煙の悪影響が及ぶことです。喫煙者はもちろん、非喫煙者であっても副流煙を長期にわたって吸い込んでいる場合、肺がんや心筋梗塞になりやすいと言われていますから、禁煙は健康長寿を目指す上で最重要課題です。

禁煙年数が長いほど、特に禁煙して20年以上が経つと、はじめから吸わない人と変わらない程度にがんや循環器疾患などの危険性が下がるので、①できるだけ早めに禁煙する、②禁煙したら二度と喫煙しない、③禁煙習慣が定着しても副流煙を吸い込まない、ことの徹底が効果的となります。

吸いたくなる気持ちを紛らわすためには、没頭できる趣味(ウォーキング、水泳、ゴルフ、ボウリング、木工、家

庭菜園など)や何かのボランティア活動に勤しむことがベストです。

たばこを吸っている時には、気分が良くてやめられないという気持ちになるようですが、一旦やめて1~2年が経つと、喫煙者が吐く煙に違和感を覚え、気持ち悪くなり、「どうして自分はたばこを吸っていたのだろうか?」という思いになる人が多いです。自分に打ち勝つためにも、可及的速やかに禁煙を宣言し、他の喫煙者にも禁煙を推奨していかれることを願います。



参考文献
一般社団法人日本健康生活推進協会：健康 公式テキスト。NHK出版、2016。
厚生労働省：健康日本21(第3次)、2023。

運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ

肩・首こり改善

運動指導員
日高 啓涼

~首まわりストレッチ~

- ターゲット部位：首
- 回数：片側20秒程度姿勢をキープ
- 頻度：毎日

【ポイント】
前・後傾しない姿勢を意識
肩に力が入らないように
呼吸は止めない



①肩を下げて、頭をまっすぐ起こした状態にする



②耳を肩に近づけるよう、頭を横にした状態にする



③頭を倒した側と反対側の腕を斜め下に伸ばす(②よりも伸ばしたい方)



④頭を倒した側の腕を反対側の肩に乗せる(③よりも伸ばしたい方)

春を迎え、仕事や学業など新しい生活を始めた方も多いかと思います。緊張から上体(特に肩)に力が入りやすく、筋肉が委縮した状態となるため、肩や首にこりを感じていませんか。肩や首のこりを常態化させることで、血行不良が起きやすくカラダ全体の不調に繋がります。また、偏頭痛や睡眠の質低下など多岐にわたり、ストレスが溜まりやすい状態になります。そこで今回は隙間時間にできる、首まわりのストレッチをご紹介します。新生活のストレス軽減させるためにも、ぜひおこなってみましょう!

栄養レシピ

(1人分)
エネルギー90kcal、
炭水化物8.7g、たんぱく質6.0g、
脂質4.5g、食物繊維3.2g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ:食事バランスを整えよう。追加の簡単副菜レシピ!

かぶの茎にはカリウムやビタミンC、消化を助けるアミラーゼを含み、かぶの葉にはカルシウムなどを含むため、茎と葉の両方を摂ることがおススメです。茎に含まれるアミラーゼは熱に弱い性質があるため、効果的にとるには生で食べると良いでしょう。

【材料(2人分)】

- ・かぶ……………1~2個(約240g)
- ・かぶの葉……………50g
- ・ツナ缶(オイル漬け)…40g
- ★塩昆布……………10g
- ★醤油……………小さじ1

かぶとツナの塩昆布和え



【作り方】

- ① かぶは葉を切り分け、実は皮をむき小さめのいちよう切りにする
葉は1cm長さに切って軽く茹でて水気をとる
- ② ツナ缶は油を軽くきってほぐす
- ③ ボウルに①~②を入れ、★を加えて和えたら出来上がり!