

次の段階を目指す準備の年に！

健志通信

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
平成31年1月1日

第44号



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
うんどう習慣推進事業課

今年も皆さまにとって

幸多き年でありますことを

ご祈念申し上げます

平成元年に誕生した人は、年齢三十。あつという間に平成時代が駆け抜けたと感じています。戦後七十三年。昭和の俳人、中村草田男が昭和のはじめに詠んだ俳句に「降る雪や明治は遠くなりけり」という有名な句があります。昭和という二文字に何か哀愁を感じるようになってきています。平成も四月三十日に三十年の暦に幕を下ろすことになりました。新たな元号を多くの国民が関心を寄せています。元号は日本の時代背景を表していると感じます。後世の人々の心に残るそんな元号を心待ちにしています。

平成の日本は、バブル崩壊に伴う経済の停滞、超高齢社会と医療費や社会保障費の拡大、人口減少と地方都市の過疎化、そして福島原発事故をはじめ自然災害が数多く発生した時代でありました。またIT(情報技術)が急速に進化を遂げ社会のグローバル化が進み、人、物に対する価値観が大きく変化した時代でもありました。オリンピック・パラリンピック、そして万博が半世紀振りに東京と大阪で開催決定という嬉しいニュースもあつた平成でもありました。

今年には十二支最後の干支、亥(いのしし)で亥の季語は冬だそうです。「勇氣と冒険」そして「猪突猛進」ともいわれていますが、二〇一九年の干支は「己亥(つちのこ)」年」といって深い意味があるようです。完成した自己や成熟した組織が、足元を固めて、次の段階を目指すための準備にあて、そんな年のようなのです。そのためにも私たち国民の生活をより豊かなものにするためには、なによりも健康と体力づくりに関心を持ち、成熟した人生観を持つことが大切であると考えています。

旧年中は法人の活動に対しご理解、ご協力を賜りましたことに御礼申し上げます。今年も国民に寄り添った活動を真摯に取り組んでまいります。何卒お力添えを賜りますようお願い申し上げます。皆さまにあって幸多き年でありますことをご祈念申し上げます。年頭に当たりご挨拶とさせていただきます。

平成三十一年一月

公益財団法人体力づくり指導協会

理事長 小室 博行

健康標語コンテスト 優秀作品決定！

毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。公益財団法人体力づくり指導協会では毎年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います。今年で8回目を迎えた健康標語コンテストには、全国から800作品の応募がありました。今年度からの新しい取り組みとして、中学生以下の方限定の『子どもの部』を新設しました。子どもならではの視点から

毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。公益財団法人体力づくり指導協会では毎年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います。今年で8回目を迎えた健康標語コンテストには、全国から800作品の応募がありました。今年度からの新しい取り組みとして、中学生以下の方限定の『子どもの部』を新設しました。子どもならではの視点から

〈子どもの部〉

最優秀賞

● スイミング はじめてからは 皆勤賞

(八歳女児)

優秀賞

● 笑いはね 心のコリとる マッサージ

(九歳女児)

● あさごはん のこさずたべて ままえがお

(八歳女児)

● およぎたい 魚のように すいすいと

(八歳女児)

〈大人の部〉

最優秀賞

● 四十越え 勝負は顔より シルエット

(四〇代男性)

優秀賞

● 孫をだく 笑顔ほしさに 腕きたえ

(八〇代男性)

● 貯筋して 浮いた医療費 貯金する

(四〇代男性)

冬季に多発する

入浴中の事故に注意

外気が寒くなる11月、3月の冬場に多く発生しやすい入浴中の事故。消費者庁が発表しているデータによると、10年前と比較して死亡者数が増えており、特に後期高齢者の数が多くなっています(図1参照)。高齢者の事故のうち、「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は年々増加傾向にあり、2011年以降、「交通事故」の死亡者数より多くなっています。

このような背景から、消費者庁は安全に入浴するための注意点として、次の6つを挙げ注意を促しています。

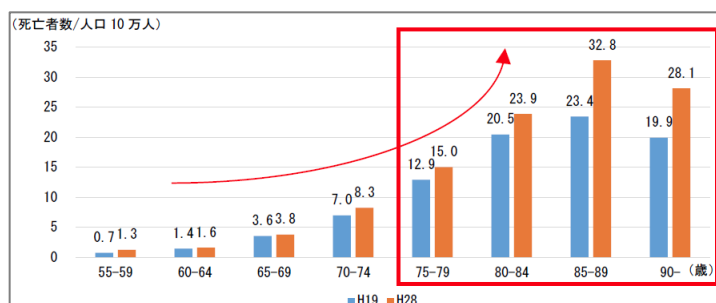
①入浴前に脱衣所や浴室を暖める

▽暖かい部屋から温度の低い浴室に入ることで血圧が上がります。温かいお湯に入ることで血圧が低下します。この急激な血圧の変化がカラダに負担をかけるため、温度差をなくすようにしましょう

②湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にする

③浴槽から急に立ち上がらないようにする

▽入浴中はカラダに水圧がかかっているため、急に立ち上がると圧迫されていた血管が一気に拡張し脳に行く血液が減り、一過性の意識障害が起こる



(図1)「家」、「居住施設」での「不慮の溺死及び溺水」による年代別死亡者数

可能性があり、危険です

④食後すぐの入浴、また、アルコールが抜けていない状態で入浴を控える

▽食後に血圧が下がります。食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう

⑤精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴に注意する

⑥入浴する前に同居者に一声かけて、見守ってもらう

▽入浴中に体調の悪化など異変があつた場合には、周囲の人に早期発見してもらうことが大切です。「自分は大丈夫」と過信せず、万が一を生じさせないためにも、改めて入浴習慣を見直してみたいかがでしようか。



公益財団法人 体力づくり指導協会

東京都江東区大島1丁目2番1号
電話番号03-5858-2111



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)

皆様こんにちは。弁護士の伊東です。先日、外国の会社の会長が元社員を平手打ちするなどしている動画が報道されました。暴力は勿論許されるものではありませんが、この会長が怒った理由がインターネット上の書き込みにあったということ、今回はこの問題について取り上げることにしました。ネットの書き込みは匿名で手軽にできるうえ、アクセス数や稼ごうとしてつい煽情的な内容にしてしまったりしがちです。しかし、やり過ぎると法的責任を問わ

れますので注意が必要です。例えば、個人が自らのHP上でフランチャイズの飲食店「甲」を経営する会社について、会社説明会の広告に虚偽がある、甲で食事をすると飲食代の一部がカルト集団の収入になる、などと記載したことが名誉毀損罪に当たるとされ、罰金刑を科されたケースがあります(最高裁判平成22年3月15日)。書き込みによって甲の売上が下がるなどした場合、損害賠償責任を負う可能性もあります。楽しく使えば有用なネットですが、くれぐれも

他者を傷付けるようなことはしないよう、留意する必要があります。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
☎03・3581・1885。相談料無料。相談日時、毎週火・木・金曜日、午後3時〜午後7時(祝日除く)。ホームページ
<https://niben.jp/or/kodomo/>

運動

自宅でできる簡単エクササイズ ~骨を鍛える“縦の運動”~

一昔前は、大腿骨や骨盤の骨折は「不治の病」と言われるほど生活を一変させるような重大な怪我でした。現代においても盛んに「転倒予防・骨折予防」が叫ばれています。特に女性は50歳前後から女性ホルモンの分泌量減少に伴い骨密度が低下していきます。また、高齢になるにつれて食事量や運動量が減るといった生活習慣の変化も関係しています。骨を丈夫にするにはカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂ることが大切です。また、骨に「縦方向」の刺激を入れることが効果的であると言われています。新年を向かえ、気持ちも新たに健体・健脚を目指しましょう。



- ①壁に両手をあててカラダを安定させ、踵を持ち上げる
- ②足の全ての指にしっかり力を入れて踵を持ち上げる
- ③一気に脱力し踵を床に落とす

【回数】
10回×1〜2セット



〜ポイント!〜

●全身に振動を感じられるように一気に脱力する

◆運動はご自身の体調・体力に合わせて無理なくおこなってください

1人前
エネルギー - 339cal、たんぱく質 20.9g、食物繊維 3.9g
カルシウム 215mg(成人1日分の約30%)、ビタミンD 1.1μg(成人1日分の20%)

骨粗鬆症予防
メニュー

【2人前】木綿豆腐…1丁(約300g) 鶏もも肉…80g にんじん…1/2本
卵…1個 干し椎茸…中サイズ 2個 いんげん…3本 ごま油…大さじ1/2 (A)しょうゆ…大さじ2
(A)みりん…大さじ1 (A)砂糖…大さじ1/2 (A)干し椎茸戻し汁…大さじ2と1/2

【作り方】

- ①豆腐はペーパータオルで二重に包み、しっかり重しをのせ、1〜2時間おいて十分に水きりをする(約7割の重さになるくらいが目安)
- ②鶏肉は1cm角に切る。にんじんは4cm程度の長さで千切りにする。干し椎茸は戻してから軸を切り、薄切りにする。(戻し汁は取り置いておく) いんげんは斜め薄切りにする
- ③鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏肉とにんじんを炒める。肉の色が全体的に変わる程度になれば干し椎茸といんげんを加え、さらに炒める。全体が混ざったら、塩こしょう(分量外)少々で下味をつける
- ④③に豆腐を加え、食べやすい大きさにくずしながら炒め合わせる。全体に油がまわったら、混ぜておいた(A)の調味料を加え、汁気を飛ばすように煮る
- ⑤④の煮汁が少なくなったら、溶いた卵を加え、全体を優しく混ぜ合わせたら出来上がり!

「骨粗鬆症予防にカルシウム」と多くの方が気にされていることと思いますが、カルシウムが多く含まれるのは牛乳だけではありません。豆腐や納豆などの大豆製品もカルシウム豊富な食材のひとつです。ただし、乳製品のカルシウムより体内への吸収率が低いので、ビタミンDと一緒にとり、カルシウムの吸収を高めるのがおススメです! (管理栄養士 竹島佳代)

炒り豆腐

栄養

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲジィの一手指南

年の初めの目標

運良く病気、事故に遭わなかったら、百歳まで死ねない時代です。

百歳まで自分の足で歩く算段をつけるには、毎日コツコツとカラダを整備する事です。

続けられそうなやさしくしかも安全な運動を厳選し、生活行動の一部に組み入れ、結果が出れば自信になります。

そして習慣化へ繋がります。

カラダは裏切りません。



東京都葛飾区間栗公園教室は現在葛飾区に5か所あるうんどう教室の一つで高砂北公園教室に次ぐ2教室目として、平成25年9月より活動を開始し、今年で6年目を迎えました。間栗公園は東京の下町の風情を感じる新小岩駅から徒歩10分に位置し、近くには一級河川に指定されている荒川が流れ、平坦で日当たりが良く明るい雰囲気のある公園です。現在は、地域指導員11名を中心に月2回の教室を開催しています。

定期的に開催する地域指導員の親睦会ではうんどう教室の活動についての課題を見つけ、改善に向けた話し合いをおこない、次回の活動に繋がっています。地域指導員の多くは、葛飾区の地域活動にも積極的に参加しており、幅広い経験と見識がより良い教室運営に役立っています。

間栗うんどう教室の地域指導員の皆さんは人情味に溢れ、参加者から大変慕われている存在です。教室の参加者も月2回の教室



→親睦会の様子

シリーズ12回目は、東京都葛飾区の間栗公園教室の親睦会の様子を紹介いたします。

第12回目 地域指導員の親睦会を追う

〜東京都葛飾区うんどう教室「地域指導員」の巻〜

地域指導員に会えるのを楽しみにしていると聞きます。地域指導員と参加者が強い絆で結ばれ、地域の高齢者の介護予防にうんどう教室が役立っている事を大変嬉しく思います。地域指導員のみなさんの一層の活躍を期待しています。(い)

公益財団法人体力づくり指導協会では、各地区の公園等において介護予防を目的とした「うんどう教室」をおこなっています。高齢者に起こる急激な体力の低下を出来るだけ緩やかなものとし、身体諸機能の老化にブレーキをかけ、いつまでも健康で明るい生活が送れるように、運動の習慣化を目指しています。

【運動の7条件】安全であること。楽しいこと。無理をしないこと。長続きさせること。効果があること。人と比べないこと。自分の能力にあった運動を選ぶこと。