

# 健志通信

発行  
財団法人 体力づくり指導協会  
事務局  
東京都江東区大島 1-2-1  
平成 23 年 5 月 1 日

## 第14号



十日町体力づくり支援センター  
ヘルスパ塩尻  
ヘルスパひなせ  
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

### 謹んで震災のお見舞いを申し上げます

このたびの東北関東大地震により被災された皆様にご挨拶を申し上げます。一日も早い復旧と復興を心からお祈り申し上げます。

# がんばろう日本

## 一人ひとりができること… 「体力づくり」もそのひとつです！

現在、日本はこれまでに誰も経験したことのない時代に正に突入しているように感じています。一人ひとりが今何をすべきかを考え、未知の時代に立ち向かっていこうと「がんばろう！日本」を合言葉に国民全体に支援の輪が広がっています。

今こそ国民が一致団結してこの難局に対し、知恵と勇気をもって取り組んでいくためにも、「国民一人ひとりが元気で活力にみなぎる」ことも大切なことと考えます。

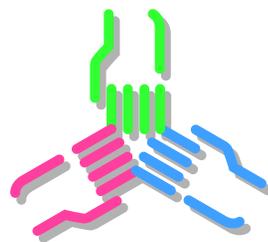
そのためには、私たち一人ひとりが体力を増強し、そして仲間を増やし元気な地域を創造していくことがひとつのステップになると考えます。エアコンに頼らない頑強な身体づくりは節電につながります。健康づくりの地域の輪はお互いの心の支えになります。些細なことではありますが、大切な「今できること」のひとつなのかもしれません。

### 体力づくりによる コミュニティの創造

体力づくりは個人が実践し、継続しなければ成しえないものです。しかし、個人ではなかなか長続きしにくいものであります。そこで大きなポイントとなり得るのが「仲間」の存在です。「仲間」は、家族や友人、同僚など様々ですが、地域社会での仲間、いわゆるコミュニティの輪を広めることを今一度日本人の原点に立ち返り考えていきたいものであると思います。

昭和の時代、今では生活に密着した「テレビ」が普及し始めたころ、テレビは大変高級な物でありました。そんなとき、ある家庭がテレビを購入すると、近所の大勢の人がひとつのテレビの前に集まって皆で楽しんでいました。

他にも、今でも継続している「ラジオ体操」の場合、夏休みに近所の子どもたちが早朝に集合し、地域の担当からもらおうスタンプを懸命に集めるなどの様子がありました。こうした地域内での様々な取り組みは、日本人が築いてきたコミュニティのひとつと言えます。



平成になり、核家族化がすすみ、なかなか地域社会が一体となった取り組みが少なくなってきたりしました。

今日日本は、結束が求められています。今こそ、地域社会が一体となった活動を積極的に推し進めることが第一歩なのかもしれません。

そこでお勧めしたいのが、「地域での体力づくり活動の実践」です。

体力づくりは誰にでもでき、誰にでも必要な活動です。難しく、大変な運動は必要ありません。個人が取り組む活動に誰かを誘うことから始めましょう。「指導者」はいなくても、自分ができていることをそれぞれで紹介することだけでも実践することが可能です。また、体操や筋トレ、ウォーキングなどの代表的な運動種目にとらわれず、ゲームやレクリエーション、そして音楽などをとおしてでもコミュニティの輪は広まります。大切なことは、仲間と集い、話をし、体や頭を動かすということなのです。「一人ひとりができること」から「地域の皆でできること」を目指し、積極的に取り組むことが元気の日本につながるのかもしれない。

## エコノミー症候群を予防しよう！

エコノミー（クラス）症候群いわゆる静脈血栓塞栓症は、長時間同じ姿勢を続けることにより、下肢の静脈が圧迫され血栓ができてしまうものです。この下肢にできた血栓が、姿勢を変化させるときにはがれ、血管を流れ、肺で詰まる状態になると生命の危険が生じてしまいます。これを防ぐために、長時間同じ姿勢をするときに、積極的に下肢を動かし、血液を循環させることが重要なことです。



←足で地面を踏み固めるようにその場足踏み！  
全身の血流を促進しよう！



←安定した姿勢で膝の曲伸運動！  
筋肉の収縮が血液を送るポンプとして作用します！

エネルギー261cal  
たんぱく質 11.5g, 脂質 21.1g  
食物繊維 1.1g 1人前

【材料】※2人前  
アスパラガス 2本・トマト 1/2個  
卵 3個・ニンニク 1片・ピザ用チーズ適量  
コンソメ(顆粒) 小さじ 1/2・塩コショウ適量  
オリーブオイル 大さじ 3

【作り方】  
① トマトは1.5m幅のくし切りに、アスパラガスは4cm長に切る。ニンニクはみじん切りにする。ボウルに卵を割りほぐし、コンソメ顆粒を加えて混ぜます。  
② フライパンにオリーブオイルを熱し、卵を入れて強火で一気に入れながらスクランブル状にし、いったん取り出す。  
③ 同じフライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて弱火で熱し、ニンニクの香りがしてきたらアスパラガスを中火で炒めます。トマトを加えて②を戻し入れてざっくりと混ぜ合わせます。  
④ 塩、コショウで味を整えてピザ用のチーズを加えたら火を止めて混ぜ合わせ、余熱でチーズを溶かしたら出来上がり！  
(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

## アスパラとトマトのスクランブルエッグ

栄養

お問い合わせ



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