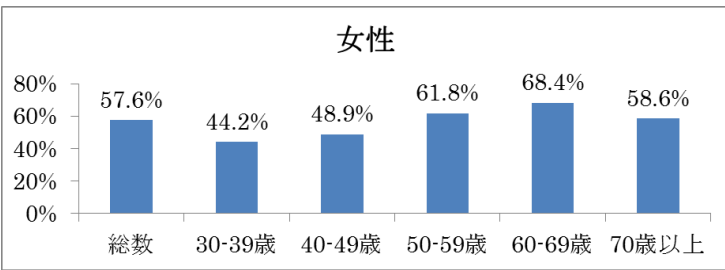
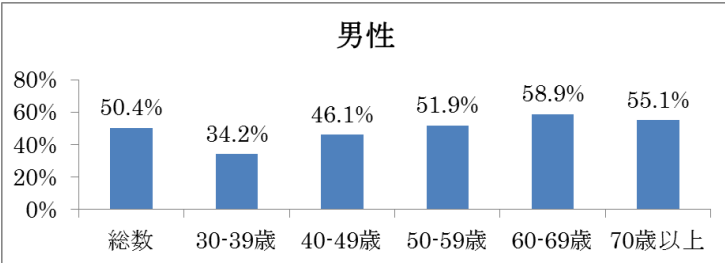




身体と対話しよう！ ～「Body Talk」のすすめ～

「生活習慣病の予防、改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる者の割合」(表1)



厚生労働省発表「平成 22 年度国民健康・栄養調査」結果の概要より
<http://www.mhlw.go.jp>

平成二十四年一月に厚生労働省が「平成二十二年国民健康・栄養調査結果」を公表しました。この調査において、「生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる者の人数」が調査対象約7千人のうち約半数(左表1)であり、「取り組んでいない者」の「改善に取り組まない理由」は、「病気の自覚症状がない」という回答が一番多いという結果でありました。

病気の自覚症状がないから平気？

この結果から、生活習慣の改善を図るには、まずは「改善の必要性を自覚すること」が最大の課題であることがわかります。確かに、健康診断の結果が「経過観察」や「再検査」となったり、身体の不調や生活習慣の不便さを実感しない限り、なかなか自分の健康を気遣うことは難しいことかもしれません。しかしながら、人の身体は加齢とともにさまざまな機能が低下していくことは避けて通ることはできません。このことを自身自身が認識し、機能低下を防ぐことが私たちの使命なのかもしれません。

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 24 年 4 月 1 日

第17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

この「国民健康・栄養調査」は毎年実施されています。調査をするに至ったのは生活習慣病が日本における問題のひとつとなつたためであることは間違いありません。私たち国民は、こうした調査の結果を真摯に受け止め、自らの生活の質(QOL)の向上に取り組み、明るく元気な日本の未来を構築することが求められています。

一人ひとりの意識改革が日本の力に！

そこで、自分の体調や健康状態を認識するのに最適なのが「身体との対話(BODY TALK)」です。人の身体は、不調になったとき調子を元に戻そうとする機能があります。この機能には自覚できるものと自覚がないものがあり、自覚がないものを積極的に感じてみようとする行為が大切なのです。「ストレスを感じていないか」、「身体の不具合が感じられないか」、「内臓機能は元気に働いているか」などを心で問いかけ、身体からどのようなメッセージが発信されるのかを客観的に聞き、意識的な改善に努めてみてはいかがでしょうか。

健康標語

「優秀作品発表②」

平成二十三年九月法人が運営する君津事業所を中心とした地域において、厚生労働省がすすめる健康増進普及月間(九月)にちなんだ健康標語を。一般市民より募る活動をおこないました。今回は、その中から市民の投票により選ばれた「優秀作品」の作品を紹介いたします。

早く行こう 孫と犬のお散歩は ばあばの小さな運動会

(千葉県君津市 澤田様)

身に合った 運動続けて 医者知らず

(千葉県君津市 佐藤様)

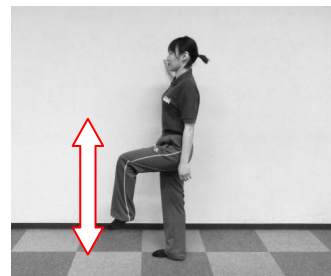
健康は 日々の努力の つみ重ね

(千葉県君津市 堀内様)

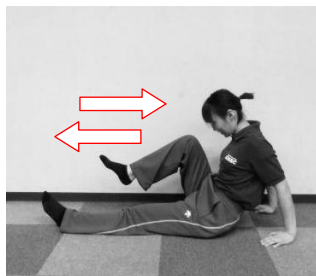
自宅でできる簡単エクササイズ

転倒予防対策。大腰筋を鍛えよう！

行楽の春を迎え、ウォーキングなどの課外活動を楽しむにはぴったりの季節になりました。そこで、より積極的に体を動かしていただくため、『大腰筋(だいようきん)』のエクササイズを紹介します。大腰筋は体の奥の方にある筋肉の一つで、姿勢の維持や歩行の際に太ももを上げるなどの重要な役割を担っている大切な筋肉です。



①直立し片手を壁に添える
②太ももを垂直にあげる



①座って両足を伸ばす
②片足ずつ膝を胸に引き寄せる

～ポイント！～

壁に手をついたり、床に座ったりすることで身体が安定して目的の「大腰筋」を刺激することができます！

エネルギー143cal、炭水化物 6.3g
たんぱく質 18.5g、脂質 3.3g
食物繊維 2.0g 1人前



【材料】※2人前
たら(切り身)2切れ・にんじん1/4本
三つ葉1/2把・長ねぎ1/3本・しめじ1/3袋
にんにく1/2片・しょうが1/2かけ・酒大さじ2
ごま油大さじ1/2・塩コショウ

【作り方】
①たらは酒(分量外)で洗って塩コショウする。
②にんじん、しょうがは千切り、長ねぎ、にんにくはうす切り、三つ葉はざく切りにする。しめじは小房に分ける。
③フライパンに②の半量を敷き、その上にたらを並べる。たらの上に残りの②のをせて酒を全体にまわしかけ、ふたをして中火で5分程度蒸し焼きにする。
④たらと野菜に火が通ったら、ごま油をまわしかけて出来上がり。ポン酢をかけていただく。

たら(鱈)はその漢字のとおり、冬に美味しくなる魚。脂肪が少なく、淡白でくせがない代表的な白身魚です。旬のこの時期だからこそ、シンプルな酒蒸しでいただきます！
(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

たらと野菜の酒蒸し

栄養