

# “成長と成熟”そして挑戦、今年はそんな年に!

# 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 29 年 1 月 1 日

## 第36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

平成二十九年は皆さまにとって  
幸多き年でありますことを  
ご祈念申し上げます

平成二十八年は色々印象深い出来事が日本を始め世界各国でありました。東京では初めての女性知事が誕生しました。米国でも初めての女性大統領誕生の期待がありました。予想に反しトランプ氏が次期大統領に決定しました。英国のEU離脱問題は世界に衝撃を与えました。いま、世界の潮流を見ると、これまでの既成路線や考え方を捨てて行動から新たな方向と時代に向かおうとしている感を感じません。私たち日本は日本人としての立ち位置と生き方に対し選択を突きつけられているように感じています。

今年の干支は「酉年(とり)」です。酉は「積極的な行動とすばやさを象徴する」といわれています。また、酉の漢字は「成長と成熟」という意味合いがあるとも言われています。国民の健やかな成長、そして成熟社会への幕開けの年となりますように願います。そして期待したいところです。

今年一年は皆さまにとっても“酉”にあやかり、積極果敢に目標に挑戦すると共に健康で安寧な一年でありますことを心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

平成二十九年一月

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!

公益財団法人体力づくり指導協会では、厚生労働省が毎年九月に取り組んでいる健康増進普及月間にあわせ、「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。健康標語コンテストは、今年で六回目を迎え、全国から七〇〇点を超える応募がありました。平成二十八年の世相を表すゲームや映画を取り入れた作品や、それぞれの運動や栄養、休養、喫煙、睡眠など多様な健康感が垣間見えました。今回は、応募作品の一部をご紹介します。

#### 【最優秀賞】

運動で  
若さに差が出た 同窓会  
(七〇代男性)

#### 【優秀賞】

税よりも  
先に上げたい 骨密度  
(五〇代男性)

#### 【作品】

先生の  
掛け声一つで輪が一つ  
(七〇代女性)

●健診は 家族の健康  
見守り隊 (七歳女兒)

●初孫に 泳ぐ楽しさ  
教えた(五〇代女性)

●健康は 人造るもの  
心せよ (九〇代女性)

最優秀賞は、運動を継続してきた受賞者が同窓会での出来事を謳った作品。健康への自信を感じる事ができます。また、初孫に伝えていきたい運動の楽しさを謳った作品などが見られました。多くの作品から感じられることは、健康を軸として家族や友人との絆や、生活習慣をはじめとする心身の健康が生涯の宝として追い求める姿勢がうかがえます。

### 超高齢社会を 迎えた日本で

WHOの定義では、六十歳以上の人口が総人口に占める割合で七%を超えた社会を高齢化社会、十四%を超えた社会を高齢社会、二十一%を超えた社会を超高齢社会と定義しています。また、厚生労働省が毎年発表している簡易生命表では平成二十七年に平均寿命が男女とも八〇歳を超えた日本は類をみないほどの超高齢社会を迎えています。医療技術の進歩により健康大国となった日本では一人ひとりが健康に対する意識を持ち、心とカラダともに豊かであることが長寿の秘訣ではないでしょうか。

## 自宅でできる簡単エクササイズ ~まっすぐな姿勢づくり~

今回は、脊柱起立筋を鍛える「バックアーチ」をご紹介します。首から腰に掛けて背中を縦に走る脊柱起立筋は腰を曲げた際に上半身を支え、日常生活やスポーツなど多くの場面において主体的に働く筋肉です。「まっすぐな姿勢づくり」にも大切な筋肉です。冬は寒さから無意識にカラダに力が入って筋肉が緊張して硬くなり、肩こりや猫背になりやすい季節。意識して動かすことでまっすぐな姿勢を目指しましょう!姿勢づくりのほかにも柔軟性向上やお尻の引き締めにも効果が期待できます。



- ①うつ伏せになり、頭上に両腕を伸ばす
- ②上体をゆっくりもちあげ、背中全体を弓なりにする
- ③弓なりの姿勢を2秒キープしたら、ゆっくりと上体をさげる

#### ~ポイント!~

- 勢いよく上体を反らすと腰を痛める可能性があります。ゆっくりとおこないましょう
- 息は上体をもちあげる時に吸い、さげるときに吐きましょう
- 背中に意識を集中させ、無理のない範囲でおこないましょう
- 10回×2~3セット



エネルギー337kcal 1人前  
炭水化物 45.4g たんぱく質 8.0g

#### 【材料 (2~3人分)】

- ・長いも 1/2本 ・こんにやく 1枚
- ・ごま油 大さじ1 ・かつおぶし 1/2袋
- ・小ネギ 少々
- (A) ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1 ・麵つゆ 大さじ1

#### 【作り方】

- ①こんにやくをぶつ切りにし、沸騰したお湯でゆでてあくをとる
- ②長いもの皮をむき、1cm幅に角切りにする
- ③フライパンでごま油をあたため、①②を炒める
- ④③に(A)を加えて色がついたら火を止め、かつおぶしを加えて混ぜる
- ⑤皿に④を盛り付け、小ネギを小口切りにして上にかける

長いもは、すりおろしてとろろとして食べても美味しいですが、刻んで生で食べるとシャキシャキとした歯ざわりが魅力です。また、熱を通すことで食感がホクホクになり、いろいろな食べ方を楽しむことができます。豊富な消化酵素が含まれ、ぬめり成分のムチンが粘膜修復作業をうながすため胃腸が弱った時にもオススメです! (管理栄養士 吉井香瑠)

## 長いもこんにやく炒め

### 栄養



# 16年ぶりに改定！食生活指針

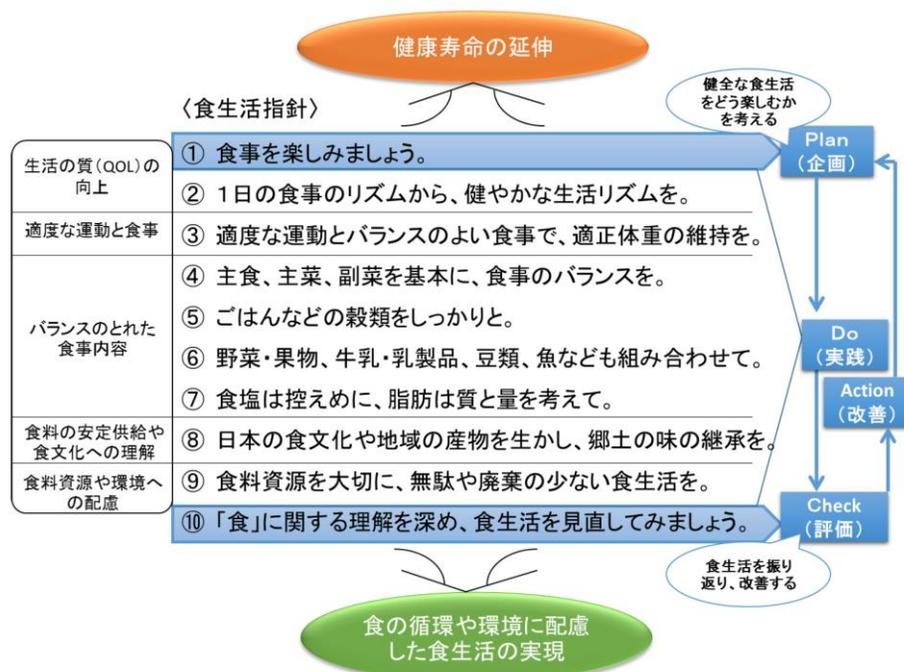


図1. 食生活指針全体の構成 (厚生労働省「食生活指針の解説要領」より)

**十六年ぶりに改定した背景とは**

二十一世紀における国民健康づくり運動である健康日本21では、平成二十五年から第四次を迎え、生活習慣病などに関して早期発見、早期治療の二次予防から疾病の発生を防ぐ一次予防に観点を置いていたのが特徴です。基本的な方向のうち、栄養・食生活、身体活動・運動、休養等生活習慣

の改善及び社会環境の改善を示すため、各種指針を軸として健康づくりのための食生活指針や健康づくりのための身体活動基準2013などにより普及啓発をおこなっています。

厚生労働省は、平成二十八年六月に「健康づくりのための食生活指針」の一部改正を十六年ぶりに発表いたしました。これは、平成十七年度の食育基本法制定や平成二十五年の「和食・

平成二十八年六月、厚生労働省は十六年ぶりに食生活指針の改定を発表いたしました。健康日本21の元となった国民健康づくり運動の取組みのひとつで、昭和六十年から策定され、国民の健康づくり活動を支える食生活指針に注目して個人個人の生活習慣について考え直すきっかけにしてみよう。

慣の改善及び社会環境の改善を示すため、各種指針を軸として健康づくりのための食生活指針や健康づくりのための身体活動基準2013などにより普及啓発をおこなっています。

日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録等食生活に関する幅広い分野での施策に発展がみられたことや、近年の日本の平均寿命は男女八十歳を超え、バランスのとれた食事など高齢期における良好な栄養状態の維持を図ることと食料自給率など食生活の実践を支援する環境づくりを進める必要性があることが背景にあります。

今回改定になった「健康づくりのための食生活指針」では、肥満予防と共に高齢者の低栄養予防が重要な健康づくりの課題となっている現状を踏まえ、適度な身体活動量と食事量の確保の観点から「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持」という項目の順番を七番目から三番目に変更しました。(図1参照) また、健康寿命の延伸と共に、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食品ロスの削減など環境に配慮した食生活の実現をめざし、項目中の具体の表現について一部見直しをおこないました。なお、項目一と十について「しましょう」と表現しているのは、まず健全な食生活をどう楽しむか考え、二〜九番目の内容を実践する中で食生活を振り返り改善するPDCAサイクルの活用により実践を積み重ねていくことを狙いとしています。

変わりゆく背景をもとに変化していく指針について動向や内容を知ること、自分自身の生活を振り返り、できることから取り組んでみましょう。

## 第四回 地域指導員の親睦会を追う

品川区うんどう教室「地域指導員」の巻

平成二十八年度は、地域指導員が主催している「親睦会」について、全四回にわたり特集しています。シリーズ四回目は、東京都品川区にあるロイヤルサニーで開催しているうんどう教室の地域指導員親睦会をご紹介します。

公園等に運動遊具を設置して教室運営をおこなううんどう教室のうち、品川区のロイヤルサニー教室はうんどう教室で唯一、特別養護老人ホームロイヤルサニーの屋上にうんどう遊具を設置して教室を開催しています。ロイヤルサニー教室は、地域指導員(以下、指導員)が九名おり、参加者の体調を気遣って日差しの強い日は暑さをしのぐためのパラソルを用意。また、雨天の翌日は、地面が滑りやすくなっているため、参加者が滑らないように雑巾を準備するなど、心配りと思いやりを持った教室運営をおこなっています。教室では、参加者から「教室は毎回楽しく、指導員の皆さんに会うと安心します。教室が待ち遠しいです」との声を聞き、指導員と参加者の絆を伺うことができます。こうした参加者の声を聞くことで指導員の配慮が、参加者一人ひとりの教室参加意欲にも繋がっている事が分かります。



屋上に設置された遊具で教室を実施している風景

参加者目線に立った指導員による教室運営の背景には、指導員同士が年に数回主催する親睦会があります。親睦会では、指導員同士の交

流のほか、教室の反省点や参加者の様子等も話し合うようです。「最近〇〇さん教室に来てないね」と長欠の参加者について話し合い、情報交換をします。親睦会で会話を深めながら、指導員同士の仲を深め、次の教室運営に活かしています。

今後も親睦会を通して指導員同士のより良い関係性を築き、これからは住民主体の介護予防(事業)に貢献を図り続けて欲しいです。(W)

### 高齢者体力づくり支援士ドクター

#### ハゲジイの一手指南

健康やカラダに良いと毎日毎日筋トレやストレッチ、そして一万歩のウォーキングを続ける自分を褒める。しかし、もしその頑張りです。肩・足腰・膝等から悲鳴が聞こえたら思い切り**休む勇気も大事です!**努力して頑張った結果、カラダを傷めて、それが遠因で寝たきりでは、元も子もありません。



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。