

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 30 年 1 月 1 日

第40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

“献身”今年はそんな年に！

平成三十年は皆さまにとつて

幸多き年でありますことを

ご祈念申し上げます

平成という元号は平成三十一年四月で改正することになりました。平成という元号は史記の「内平外成」、書経の「地平天成」から「国の内外、天地とも平和が達成される」という意味から由来されるといわれています。今上天皇は平和を愛し、常に国民目線で多くの公務を精力的に務め、国民から愛されそして慕われたと考えています。平和があつて、私たち国民が安心して暮らすことができる社会が実現するものと考えます。戦後七十二年の歳月が流れ、世界の情勢が刻々と変化しつつあります。他国では民族闘争、テロの警異、貧富の格差による貧困の拡大等、日本に住む私たちとは無縁の出来事のように見えますが、グローバル化が進む今、他国の出来事として捉えるのではなく、直面する現実社会として考える必要があるのでないでしょうか。日本の百歳以上の人口が六万五千六百九十二人と厚生労働省が昨年九月に公表しました。平均寿命の延伸に伴う百歳時代の到来に備え、私たちは更に健康寿命の延伸、そしてそれを支える社会基盤の整備を地域の皆さまと手を携えながら、私たちにできることを実現してまいりたいと考えます。

私も法人は設立から数えて今年で五十年を迎えます。半世紀という先達様が築いた法人の歴史を紡ぎ「国民の誰もが今日より明日、明日より明後日と日々健康で幸せな充実した生活」が送れる社会の実現を活動の目標に掲げ、これからも多くの方々との協働し精進して、公益法人としての使命と務めを果たしてまいります。

今年の干支は戌。戌は、「安全や保護、防衛そして、忠誠、献身」を象徴するといわれています。平成三十年は戌年にあやかり、「献身」の二文字を心にとどめ地に足をつけしっかりと国民の健康づくりに努力してまいります。何卒法人の活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成三十年一月

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！

9月には、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。健康標語コンテストは、今年で7回目を迎え、全国から814作品の応募がありました。平成29年の作品は、中には1人で20作品以上を応募される方もおり、運動はもとより、睡眠や禁煙、栄養など幅広い角度から健康を描いた作品が見受けられました。今回は、入賞作品の一部をご紹介します。

優秀賞は、古希を迎える応募者が関節の鳴る音と古希をかけた作品。自分のカラダの変化を楽しみながら生きていくことが大切でしょう。もう1作品は、孫とのふれあいを描いた作品で、小さなお孫さんを抱き、高い高いとあやしながらも自らも伸びをしながらの生活にもあふれる運動と家族との繋がりを感じさせてくれる作品です。

優秀賞

●古希古希と 関節の鳴る 70才 (六九歳男性)

佳作

●下手でも良い やる気が若さの 原点だ (七〇代女性)

●いつか会う 娘の彼には 負けないぞ (三〇代男性)

●腹囲見て 空気を読めば 減らすとき (五〇代女性)

理事長特別賞

●うんどうで 介護保険を 寄附しよう (七〇代女性)

運動 自宅でできる簡単エクササイズ ~四股ふみで体幹強化運動~

厳冬期は寒さのあまりカラダを動かすことがおっくうになりやすいです。また、年末年始の様々なイベントで過食気味の方もいるかもしれません。今回は、お正月にちなみ、日本の国技「相撲」から四股ふみを取り上げてみました。四股ふみをすることで体幹が強化され、カラダの歪みを整えることにつながります。一年の始まりは運動から！今年も健康なカラダづくりを心がけましょう。



- ①足を大きめに開き、つま先を外側に向ける ※膝とつま先の向きを合わせる
 - ②背筋を伸ばし、腰をおろす
 - ③片足を持ち上げ、音を出さないようにおろす
 - ④両足に体重を乗せ、腰をおろす
 - ⑤反対の足も同じようにおこなう
- 【回数】
10回×1~2セット(左右5回ずつ)



~ポイント!~

- 音を出さないで足をおろすことで体幹の強化につながります
- 足を上げる高さは足腰の状態に合わせ、バランスが保てる範囲で持ち上げましょう

法人では、レサシアン with CPR を用いた CPR(心肺蘇生法)・AED 講習会を無料でおこないます
日程、場所等の詳細はについては以下までお問い合わせください

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



エネルギー298cal、たんぱく質6.1g
食物繊維6.1g 1人前

旬のヘルシーメニュー

【2人前】小松菜……1/2束
さつまいも……300g、しめじ……100g、水……1/4カップ
(A)しょうゆ……大さじ3、(A)みりん……大さじ2、
(A)酒……大さじ2、(A)砂糖……大さじ1

【作り方】

- ①小松菜はざく切りにする。しめじは石突をとって小房に分ける
- ②さつまいもは一口大の乱切りにして水にさらし、耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで3分間(500wの場合)加熱する。
- ③フライパンを熱し、②、(A)、水を加え、中火で5~6分間煮る
- ④小松菜、しめじを加え、全体にてりが出るまで煮詰めて出来上がり!

粘膜や皮膚を強化するビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC、血行をよくしてカラダの抵抗力を強化させるビタミンEと、カラダの免疫に効く3大ビタミン(A、C、E)を多く含むのが小松菜の特長です。冬の寒さに負けないための栄養をしっかり補給しましょう! (管理栄養士 竹島佳代)

栄養

小松菜とさつまいもの甘辛煮

