

健志通信

Health & Fitness

【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
TEL.03(5858)2111
http://www.tairyoku.or.jp/



▼主催
公益財団法人体力づくり指導協会

▼募集内容
『健康のために気を付けていること』をテーマに、その意義を簡潔に表現し、わかりやすく親しみやすい標語（五・七・五の型）で表現したものを

▼応募方法
（次の①または②の方法でご応募ください）
①応募用紙の項目全てに記載のうえ、施設受付へご提出、または郵送・FAXにてご応募ください。
なお、郵送・FAXの場合、応募にかかる費用は各自でご負担ください

【宛先】〒136-0072
東京都江東区大島1-2-1 公益財団



毎年9月は厚生労働省が定める健康増進普及月間です。「1に運動2に食事しっかりと禁煙良い睡眠」の統一標語に集約されているように、生活習慣をいかに整えられるかが健康を保つポイントになります。協会では、健康に対する意識を高めていただきたいとの願いから、毎年9月に「健康標語コンテスト」を開催しております。皆さまが考える「健康」について、沢山のご応募をお待ちしております！

第14回健康標語コンテスト募集！

法人体力づくり指導協会 広報係宛
【FAX】03-5858-2121

▼②web専用フォームにアクセスし、ご応募ください。なお、通信費は各自でご負担ください

▼応募期間
2024年9月1日(日)から9月30日(月)必着

▼発表
2024年11月上旬頃

▼表彰・記念品
○最優秀賞(1作品)・腕時計型活動量計
○優秀賞(最大2作品)・携帯歯ブラシ
○佳作(最大10作品)・タオル

▼その他
・応募作品は、未発表のものに限りません。また、応募作品は返却いたしません。
・受賞作品の著作権は、公益財団法人体力づくり指導協会に帰属し、協会の広報誌、ホームページ、イベント等の各種媒体に掲載します。
・受賞作品の発表時および広報誌等への掲載の際には、ペンネームおよび住所(都道府県名)を公表します

※協会の個人情報保護方針に基づき、個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます

2024年度健康標語コンテスト 応募用紙

※書ききれない場合は別の用紙でご応募いただいても構いません

作品(標語)	①	②	③	④	⑤
ペンネーム					
氏名(フリガナ)	年齢	歳	電話番号	()	
住所 〒	-				



9月号の健康ポスターのテーマは『健康増進普及月間』です。

厚生労働省は健康日本21(第三次)における身体活動・運動分野の取り組みの推進に資するよう、『健康づくりのための身体活動基準2013』を改訂し、『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』を策定しました。

＜全体的方向性＞

- 個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
- 今よりも少しでも多く身体を動かす

＜推奨事項＞

- 運動の一部において筋力トレーニングを週2～3日取り入れる
- 座位行動(座りっぱなし)の時間が長くなりすぎないように注意する

【高齢者】

- ・3メッツ以上の身体活動を15メッツ・時/週以上行う(歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上)
- ・多要素な運動を週3日以上取り入れる

『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』について詳しく知りたい方は、厚生労働省のHPを参考にしてください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/kenkou/undou/index.html

高齢者体力づくり支援士事務局だより

マスター資格講習会

健康づくりのプロを目指す！

【講習会の特徴】

- 高齢者健康づくりの第一線で活躍中の講師陣！
- 実践的なカリキュラム！(全講習の4分の3が実技講習)

～講習会風景～

※日程等詳細は下記までお問い合わせください。

高齢者体力づくり支援士事務局 TEL.03-5858-2100

高齢者体力づくり支援士 検索

イベント情報

●施設無料開放

- ・9月16日(月・祝) 敬老の日
- ・10月14日(月・祝) スポーツの日

対象施設

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

※時間等の詳細はホームページをご確認ください

●救急救命法講習会のご案内

協会の各施設で、心肺蘇生訓練用マネキン(レサシアン)による、CPR(心肺蘇生法)・AED(自動体外式除細動器)体験講習会を定期的におこないます。

対象施設	問い合わせ先
十日町体力づくり支援センター	025-758-3343
ヘルスパ塩尻	0263-54-3939
君津メディカルスポーツセンター	0439-88-0611
滑川室内温水プール	076-476-0711
袖ヶ浦健康づくり支援センター	0438-64-3200

※詳細は各施設までお問い合わせください

広報協賛 会員

株式会社山崎食品<マグロ加工および販売業>
〒949-8525 新潟県十日町市馬場丙1530-20
TEL:025-758-4114

編集後記

私が着けているスマートウォッチは、長い時間座っていると「立って動きましょう」の表示と共に振動するようになっていました。表示が出ると、立って動くようにしているので健康を意識するのに丁度良いです。(Y)

次回発行は11月1日です

事業所一覧

- 十日町事業所<十日町体力づくり支援センター>
新潟県十日町市馬場丙1495-8 TEL.025-758-3343
- 塩尻事業所<ヘルスパ塩尻>
長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
- 君津事業所<君津メディカルスポーツセンター>
千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611
- 滑川事業所<滑川室内温水プール>
富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711
- 袖ヶ浦事業所<袖ヶ浦健康づくり支援センター>
千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12 TEL.0438-64-3200
- 東京事業所1課<高齢者うんどう教室自立支援事業>
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
- 東京事業所2課<高齢者体力づくり支援士事務局>
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
- 事業本部<事務局>
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

協会の施設と活動は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けています

夢・明・人

利用者紹介

第95回

石井さんは、君津メディカルスポーツセンターの設立と同時に入会されたため、30年以上前からの会員です。入会のきっかけは体力づくりやストレス解消。入会当時は、成人教室に週1回通われていたが、体調不良により一度退会。1年後、無事に回復し再度入会されました。その際に、「スタッフの皆さんが温かく迎えてくれたことがとても嬉しかった。」と話してくれました。再入会した時は、成人教室の回数を増やしたり、スタジオ教室にも参加していました。今は成人教室の上級クラスに週3回以上通われており、自身の泳ぎ(特にバタフライ)を上達させるべく日々練習に励んでいます。

「今ではここが私の遊び場です。」



いしい ふじこ
石井富士子さん(74歳)
君津メディカルスポーツセンター会員

運動紹介

～ラットプルダウン～

- ターゲット部位：広背筋
- 回数：10回 2～3セット
- 頻度：週3回(1日おき)

今回ご紹介するラットプルダウンは、どこでもできる簡単エクササイズです。

このエクササイズは、背中の中で大きな筋肉である「広背筋」を鍛えることができます。背中の筋肉を鍛えることで猫背の姿勢を改善し、綺麗な後ろ姿が手に入ります。さらに、基礎代謝が良くなり、脂肪燃焼効果などのダイエット効果も期待できます！ぜひ、前向きな気持ちで運動を継続しておこない、カラダを引き締めていきましょう！

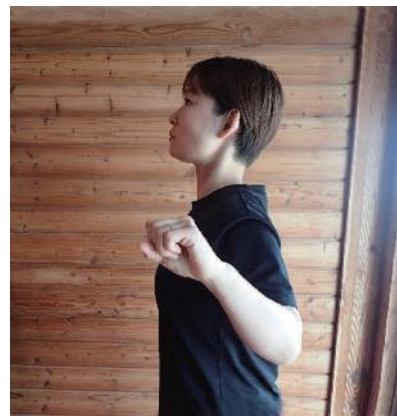
※体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう

自宅でできる簡単エクササイズ 背中引き締め

運動指導員
佐伯 菜月



①両手を顔よりもやや前にあげる



②肩甲骨を寄せるイメージで肘を脇腹に引く

●ポイント●

- ・椅子に正しく座りおこなうこと
- ・胸を開き息を吐きながら肩甲骨を寄せる



弁護士伊東のちよつ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。昨今電動キックボードによる危険運転(高速道路の走行等)の報道が相次いでおり、改めて法的規制についてお伝えできればと思います。令和5年7月の道路交通法改正で、最高速度が時速20km以下であることなど一定の要件を満たす電動キックボードは特定小型原動機付自転車の区分とされ、免許は不要となりました。しかしこのような電動キックボードについて①飲酒運転禁止、②16歳未満の運転禁止、③歩道通行原則禁止、④通話のためのスマホ使用等禁止などの規制はあり(①②罰則あり、③④反則金あり)。

ヘルメット着用、努力義務があることも注意が必要です(詳しくは警視庁HP)。また、電動キックボードで高速道路の走行はできません。警察庁の発表によれば令和3年9月から令和5年1月までに電動キックボードに関し2000件を超える検挙がされ、最多が通行区分、次が信号無視でした。令和4年には死亡事故1件を含む41件の人身事故が起きています。自らが法に違反している場合、事故の被害者となってしまう際に過失相殺により損害賠償額が減じられるリスクもあります。法規制を正しく知りご利用頂くことが重要です。

*1 https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/jikoboshi/electric_mobility/electric_kickboard.html
*2 <https://www.wpa.go.jp/bureau/traffic/council/newmobility0303.pdf>

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
TEL.03-3581-1885《相談料無料》
〈相談日時〉火・木・金曜日(祝日除く)
15:00～19:00

<https://niben.jp/or/kodomo/>



健康コラム vol.106



田中喜代次

株式会社THF代表取締役
日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授
スポーツ医学、生活習慣病研究の第一人者。自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

「運動」(歩数目安について)

■1日の推奨歩数

厚生労働省が掲げる「健康日本21」によると、1日あたりに推奨される歩数は一般成人(20～64歳)で8千歩、65歳以上で6千歩です。ひと昔前は1日に1万歩が推奨されていましたが、歩き過ぎで膝や足関節を痛める例が増えたり、大多数の人にとって1週間に7万歩以上を歩くことの実現困難性が明らかとなって、推奨歩数が減ったと想われます。

■目標達成に必要なカラダづくり

人生を終えるまでに1回は海外を訪れてみたい、富士山の登頂に立ってみたい、フルマラソン大会に参加して完走したい、といった願望を抱く人は多いでしょう。フルマラソンの距離は42.195 kmですが、大会に出場する前に3 kmほどはウォーミングアップをしますから、その日は大会に出て帰宅するまでに45～50 kmほど移動することになります。小柄な女性の1歩が1 mだとすると、マラソン大会の日は4万5千歩～5万歩も走る(歩く)ことになります。登山、ハイキング、マラソンなどは各自の体調に合わせて慎重に判断するとともに、予め2～3万歩のウォーキングから着手し、徐々に距離(歩数)を伸ばしながら、坂道を昇り降りする練習も導入しましょう。

■カラダづくりのための歩数目安

マラソン大会などに出場しない人は、1日の平均歩数の目安を3千歩～1万歩程度に定めると良いでしょう。筋トレ、ストレッチ、ヨガ、水泳、アクアビクスなどを日常的に実践する人は3～5千歩で十分でしょう。歩くこと以外の運動をしない人なら7～8千歩を目安とし、ラジオ体操、テレビ体操、室内での固定式自転車、または筋トレを加えるとベターです。

■体重を見直そう

体重過多で歩数の増加を辛く感じる人は、食習慣の見直しを並行して減量に取り組む必要があります。1日あたりのエネルギー摂取量を数百kcal減らすことで、3ヵ月で数kg程度の減量を達成でき、歩行能力が確実に高まります。どんな運動であっても1種目だけを実践していると、特定の身体部位に負担がかかり、関節、靭帯、筋肉などを傷めることになりやすいため、バランスのとれた日々の食事と同様に、バランスのとれた運動(1週間単位で良い)を心がけましょう。



栄養レシピ

(1人分)
エネルギー276 kcal、
炭水化物19.7 g、たんぱく質14.5 g、
脂質13.9 g、食物繊維3.5 g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ:メタボ予防!脂質異常症を防ごう

メタボリックシンドローム予防のための食事には野菜や食物繊維を摂取することが大切です。緑黄色野菜は抗酸化作用をもつ成分が多く、特にブロッコリーなどのアブラナ科の野菜は血液中のLDLコレステロールの量を減らすことが出来ると言われています。

【材料(2人分)】

- ・木綿豆腐……………1丁(300g)
- ・ブロッコリー……………1/5株(60g)
- ・玉ねぎ……………1/2(120g)
- ★醤油……………大さじ1と1/2
- ★みりん……………大さじ1
- ★生姜(すりおろし)…大さじ1
- ★酒……………大さじ2
- ・オリーブオイル…大さじ1/2
- ・にんにく(チューブ)…小さじ2(約10cm)
- ・ミックスナッツ…15g

豆腐とブロッコリーの生姜ソース炒め



【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500W)で約2分加熱して水切りした後、手でちぎる
- ②ブロッコリーは小房に分け、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する
- ③玉ねぎを薄切りにする
- ④鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ中火で熱し、②と③を加えて炒める
- ⑤野菜がしんなりしてきたら①と★を加え、蓋をして5～10分程度煮る
- ⑥細かく砕いたミックスナッツを加えて軽く混ぜ合わせたら出来上がり!