水夢SWIM（スイム） 第7号

【発行】
公益財団法人
体力つくり指導協会
滑川室内温水プール
富山県滑川市柳原258-4
TEL.076-476-0711

滑川室内温水プール

骨を強くする生活習慣を身につけて骨粗鬆症を予防しよう！

骨は、古い骨が壊され、新しい骨が作られるサイクルを繰り返しながら、毎日少しずつ生まれ変わっています。ところが、加齢とともにこのバランスが崩れ、気が付かないうちに骨が弱くなっていることがあります。骨粗鬆症は転倒などの軽い衝撃で骨折しやすくなる状態で、そこから寝たきりにつながるケースも少なくありません。

■骨密度の低下が引き起こすリスク

骨密度が下がっても、最初はほとんど自覚症状がありません。気が付いたときには背骨や股関節の骨折が起きている、というケースもあります。また、背中が丸くなる、身長が縮む、慢性的な腰の痛みが続くといった変化も、骨粗鬆症のサインである場合があります。

骨密度は一度下がってしまうと、元に戻すのに時間がかかります。特に閉経後の女性や60代以上の方は変化が起きやすいため、定期的な骨密度検査を受けるようにしましょう。

■骨を強くする食事

骨の材料として最もよく知られている『カルシウム』ですが、カルシウムを摂るだけでは骨まで十分に届きません。カルシウムを体内で吸収するために欠かせない『ビタミンD』、吸収したカルシウムを骨にしっかり定着させるために必要な『ビタミンK』。この3つの栄養素を意識して、毎日の食事に組み合わせていくことが大切です。

カルシウム：牛乳や乳製品、豆腐や小魚、小松菜などに多く含まれており、1日の目安は成人で650～800mg程度

ビタミンD：鮭やさんまなどの魚、きのこ類に豊富に含まれており、日光を浴びることでも体内で生成される

ビタミンK：納豆やほうれん草、ブロッコリーなどが代表的な食材

※納豆は1パックで1日の必要量を十分まかなえるほどの含有量がある

■骨を鍛える運動

骨は適度な刺激を受けることで強くなる性質があります。特に効果的なのが、体に重力をかけながら動く「荷重運動」です。代表的なのはウォーキングや軽いジョギング、スクワットなどで、骨に刺激を与えながら筋力もつけられます。水泳は関節への負担が少なく優れた運動ですが、浮力の影響で骨への刺激が弱くなるため、骨粗鬆症予防の面では荷重運動との組み合わせが望ましいです。また、場所を選ばず手軽にできる運動として、かかと落とし（背筋を伸ばして立ち、ゆっくりかかとを上げて落とす動作）がおすすめです。

このほか、転倒を防ぐためにバランス感覚や筋力を保つこと、骨密度を下げる喫煙を避けること、カルシウムの吸収を妨げ転倒リスクも高める過度な飲酒を控えることなど、日頃の生活習慣を見直すことも、骨を守るうえで重要な一歩です。

骨を守るために次のことを実践してみよう！

【食　　事】『カルシウム』『ビタミンD』『ビタミンK』を毎日の食事で意識して摂ろう
【荷重運動】ウォーキングやかかと落としを習慣に。1日30分・週5日を目安に続けよう
【骨密度検査】40歳を過ぎたら定期的に検査を。自治体健診を活用しよう

教室 1ヶ月体験・1回体験

入会前に1ヵ月もしくは1回体験ができます。
教室の雰囲気などが分かるため、入会が不安な方におススメです。

成人対象教室

水泳入門からスタジオ教室まで多彩な教室を開催！

水泳入門コースをはじめとした水泳教室を開催しています。スタジオ教室では各種ヨガやピラティス、エアロビクス、ヒーリングセルフメンテナンスなど目的に合わせた教室が選択できます。

シニア運動教室

日々の健康づくりにオススメ！

スタジオプログラムとプールプログラムの２本立ての教室を受講できます。スタジオではストレッチ体操や筋力トレーニング、プールでは水の特性を活かした水中歩行や水中体操などを行います。

幼児・学童水泳教室

泳ぎ方を基本から学べます！

幼児学童を対象に水泳教室を開催しています。
水泳をとおし、技術の向上はもちろん安全水泳や集団行動による仲間づくり、社会性や協調性を養います。

ベビー水泳教室

パパ・ママと一緒に水を楽しもう！

生後６ヵ月以上の赤ちゃん、保護者対象の水中運動教室です。
水中での運動は体の発育を促し、脳の発達にも効果があります。
また、風邪をひきにくい丈夫な体づくりに役立ちます。

同時開催　秋の入会キャンペーン　初回月額指導料 ゼロ 0円

※詳細等は受付にてご確認ください

秋のかけっこ教室

＜日　　時＞ 10月4日（日） 10時～11時
＜対　　象＞ 小学１年生～６年生
＜参 加 費＞ 500円/回
＜申込方法＞ 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、施設受付にてお申込みください。

スポーツの日 温水プール無料開放

滑川室内温水プール

10/12（月・祝）
10:00～17:00

家族皆で楽しめる！
プールでカラダを動かそう！

はじめての出来た！を一緒に♪

Welcome! ベビー水泳教室

毎週火・金・土曜日　11：45～12：30に
ベビー水泳教室を行っております。
生後６カ月から３歳未満の乳幼児が対象です。
持ち物は親子で水着、水泳帽子、タオル、水遊び用オムツがあればOK！
ベテランママコーチがサポートします♪

事業所一覧

◎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
◎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
◎東京事業所	〈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
	〈高齢者体力つくり支援士事務局〉 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

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

次回発行は2027年1月1日です

運動コラム

ふんわり、ゆったり、のびのび平泳ぎ

運動指導員
髙村　裕
・君津メディカルスポーツセンター施設長
・競泳選手コース（TEAMZERO）コーチ
資格：（公財）日本スポーツ協会
公認競泳コーチ４

ナショナルレベルのトレーニング拠点において強化スタッフとして指導できる資格

健康の秋、今回は平泳ぎのお話にお付き合いください。

平泳ぎは４泳法の中で、もっともブレーキ要素の多い泳法で、ブレーキ（抵抗）を無視すると、がんばってもなかなか進まない種目です。

ブレーキの要素は大きく３つ。

1. かいた腕を前方に戻すとき
2. 脚を曲げながらひきつけるとき
3. 下半身が沈み体（姿勢）が起き上がってしまうとき

水面に波をつくることも大きな抵抗となりますが、今回は動作と姿勢の観点から、お話を進めましょう。

腕と脚の動作が作り出すブレーキ（平泳ぎの動作特性から生まれる抵抗）は、進行方向に対する推進動作に逆らう動きですので、素早く無駄なく動作するか、かいたり蹴ったりして力強く入力する動作に比べて、その他の動作はゆったり行い、緩急をつけることがポイントになります。（全体に無駄なくゆったりもあり）

■「かき」の動作

他の３泳法とは異なり、後方へかいて前方へ戻すのではなく、かき込みから戻し（リカバリー）までを連続した曲線の軌跡で構成します。バケツやたらいの水をぐるぐると回す感じで、小指側から意識して回しながらかき込み、連続してまっすぐ前に伸ばす（もどす）要領です。

■「蹴り」の動作

膝を中心とした曲げ動作を避けることはできず、お尻の後方で滑らかに脚を曲げたら、幅広く後方へ水を蹴る（足の側面やすねの内側で水を後方へ押しやるイメージ）往復運動です。平泳ぎの蹴りは、膝の動きが主動です！股関節を主動とした動きでは推進力が得られないうえに、脚全体のしなりが得られず進まないのです。足首は無理に反らせることなく柔らかさを保って、水圧を感じてください。

■「水平姿勢」

かいて蹴ったら仕上げの動きです。伸び（グライド）時間は、水平姿勢に戻る＝伸びる（推進する）に左右されます。水泳の特性は、入力後（強くかく、強く蹴る）時間差があって進むので、平泳ぎでは、一般的には蹴ったあとがいちばん進むタイミングなのです。

かき（同時に呼吸）→蹴り（呼吸後ひきつけはじめる）→のび（水平姿勢）を、なめらかに連続させて、華麗に流れるように進む力強い平泳ぎを目指しましょう。

栄養コラム

スポーツの秋を支える「和食」

管理栄養士 **西田 久美子**

季節の変わり目となる10月は、暑さが残る日もあれば朝晩は涼しく感じる日もあり、体調を崩しやすい時期です。スポーツ大会やウォーキングなど、身体を動かす機会も増えるこの季節は、運動だけでなく食事でコンディションを整えることも大切です。そんな時こそ、旬の食材を取り入れた和食が、身体のコンディションを整える力を発揮します。

和食で整える、秋のからだ

運動後は筋肉だけでなく、体のエネルギーや水分、ビタミン・ミネラルも消耗しています。健康な体づくりには、栄養素をバランスよく補うことが欠かせません。そこで見直したいのが、日本の伝統的な食事「和食」です。

和食の基本は「主食・主菜・副菜」をそろえることです。ご飯などの主食は運動のエネルギー源となり、肉や魚、大豆製品などの主菜は筋肉や体をつくるたんぱく質を補給します。さらに野菜やきのこ、海藻を使った副菜は、体調を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を補ってくれます。だしのうま味を生かした和食は、塩分を控えながらおいしく食べられることも魅力です。また、旬の食材は栄養価が高く、香りや味わいも豊かです。季節を感じながら食べることは、食事を楽しむ心も育んでくれます。

秋に食べたい「芋煮」の栄養パワー

秋にぜひ味わいたい料理が、山形の郷土料理「芋煮」です。里芋に牛肉や豚肉、きのこ、ねぎ、こんにゃくなどを合わせた芋煮は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維を一度に摂ることができる、栄養バランスのよい料理です。主役の里芋にはカリウムや食物繊維が含まれ、運動後の体調管理や腸内環境を整えるのに役立ちます。

また、大きな鍋で作る芋煮は、家族や仲間と食卓を囲む楽しさも味わえます。一緒に食べる時間は、食欲を高めるだけでなく、コミュニケーションを深め、心の健康にもつながります。

11月24日は「和食の日」です。旬の食材を取り入れた和食は、健康づくりだけでなく、日本の食文化を次の世代へ伝える大切な役割も担っています。この秋は、運動と和食を上手に組み合わせ、栄養たっぷりの芋煮で心も身体も元気に過ごしてみませんか。

山形風 芋煮

■材料（4人分）

- 里芋……400g
  ※生の里芋が入らないときは冷凍の里芋でもOK
- 牛肉（切り落とし）…280g
  ※ばら肉など脂が少しある方が美味しいです。
- ごぼう……1/2本
- こんにゃく……1枚
- 長ねぎ……1本
- 舞茸……1パック
- だし汁……800ml
- ★しょうゆ……大さじ4
- ★酒……大さじ2
- ★砂糖……大さじ1~2

■作り方

(1)里芋は皮をむいて一口大に切る。ごぼうはささがき、こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、長ねぎは斜め切りにする

(2)鍋にだし汁、里芋、ごぼう、こんにゃくを入れて煮る

(3)里芋がやわらかくなったら牛肉と★を加える

(4)舞茸と長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり！