

# 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/



## 令和七年のご健勝・ご多幸を お祈り申し上げます

令和七年乙巳(きのとみ)の新春を  
お健やかに迎えることと  
お慶び申し上げます  
乙巳の年は成長を結実の年であると  
言われております。  
私共、体力づくり指導協会も  
これまで以上に努力を重ね、  
結果を出せる年にするべく  
決意を新たにいたしましたのでございます。  
本年も旧年に倍しましての  
ご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。  
末筆ながら皆様の新しい年のさらなる  
ご発展をお祈り申し上げます。  
年頭のご挨拶といたします。

令和七年一吉日

公益財団法人体力づくり指導協会  
理事長 佐藤 裕彦



## 健康ポスター 2025年1月号～3月号《Vol.261～263》



## 栄養レシピ

(1人分)  
エネルギー165kcal、  
炭水化物5.2g、たんぱく質21.6g、  
脂質5.9g、食物繊維0.7g

管理栄養士  
吉井 香瑠

### テーマ:高血圧対策!

まぐろにはEPAやDHAが含まれており、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中などの病気を防いだり、血中の中性脂肪値を減らす働きがあると考えられています。  
また、カリウムも含まれているため高血圧の原因となる余分なナトリウムを排出して血圧を下げる働きがあります。

#### 【材料(2人分)】

- ・ マグロ(刺身用) 150g
- ・ 長ネギ 15g
- ・ きゅうり 1/2本
- ・ 乾燥わかめ 2g
- ★砂糖 小さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1と1/2
- ★ラー油 大さじ1/2
- ★白いりごま 小さじ1
- ★おろしにんにく 小さじ1/3
- ★ごま油 少々

### マグロのピリ辛だれ



#### 【作り方】

- ① きゅうりは細切りに、長ねぎは粗みじん切りにする
- ② マグロはそぎ切りにする
- ③ 乾燥わかめを水で戻し、一口大に切る
- ④ ボウルに長ねぎと★を入れて混ぜ合わせる
- ⑤ お皿にきゅうり、わかめ、マグロを盛り付け、④をかけたらいりだれをかける!

今回のマグロは広報協賛である『株式会社山崎食品』からご提供いただきました!

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

先日、山手線の謎解きをしました。楽しみながら沢山歩くことができるのでおすすめです。色々な鉄道会社で謎解きイベントがあるため、他の鉄道会社の謎解きも気になります。(Y)



次回発行は  
4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〈ヘルスバ塩尻〉  
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97回

高橋3兄弟と川野希大君は親戚同士。お父さんとお母さんに勧められたことがきっかけで4人全員がガウランドの水泳教室に通い始めました。水泳教室だけでなく、旺太くん、蒼史くんはランニング教室、希大くんはキッズたいそう教室にも通っています。仲良しでやんちゃ盛りな4人ですが、教室の時は気持ちを切り替えて練習を精一杯頑張っています。

4人にとってガウランドは「キツイ練習も楽しくなる運動場所」。教室に通い始めてから水泳が上達し、ランニングのタイムが速くなったと嬉しそうに教えてくれました。これからの目標を聞くと、旺太くん、蒼史くんは「もっと速く走りたい!」、明晟くんは「友達をいっぱい作りたい!」、希大くんは「たいそう教室



たかはしめいせい おうた あおし かわの まひろ  
左から高橋明晟、旺太、蒼史、川野希大さん  
(袖ヶ浦健康づくり支援センター)

でバク転を覚えたい!」と各者各様の力強い答えが返ってきました。指導員たちは4人の元気な姿を見るのを毎回楽しみにしています。これからも一緒に練習を頑張ろうね!!

皆様こんにちは。今回は自転車運転に関する道路交通法の改正(本年11月施行)を取り上げます。自転車運転中の「ながらスマホ」(通話や画面を注視すること)の罰則が強化され、「ながらスマホ」をした場合は6か月以下の懲役又は10万円以下の罰金、さらに事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合は1年以下の懲役又は30万円以下の罰金となります(改正前は罰金刑のみ)。また、自転車の飲酒運転につき、これまで罰則の対象は「酒酔い運転」のみでしたが、「酒気帯び運転」も対象と

なりました。自転車の飲酒運転をするおそれがある者に②自転車や③酒類を提供したりすることも罰則の対象となり、内容は①について3年以下の懲役又は50万円以下の罰金、②③について3年/2年以下の懲役又は50万円/30万円以下の罰金となります。自転車運転から重大な事故につながることもある中、危険な運転はしないことを日頃から心がけたいですね。

\*アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがある状態で自転車を運転する行為  
\*血液1mlにつき0.3mg以上又は呼気1ℓにつき0.15mg以上のアルコールを身体に保有する状態で運転すること

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/>



## 伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所) 暮らしの法律

弁護士伊東のちよっと気になる



# 健康コラム Vol.108



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。

## 「生活習慣(普段より運動を増やそう)」

運動量が多い人、運動頻度が毎日の人、運動種目が1週間に数種類の人、適量の運動習慣を形成しているか、やや過剰かもしれません。多くの国民は運動量が不足しているとの調査結果が出ています。そこで、今回は運動不足を自覚している人たちに向けて、運動量を増やす工夫について解説します。



### ■運動量を増やすメリット

まずは、運動量を増やすことで得られるメリットから考えましょう。食欲の増進、便秘の改善、肩こりの改善、睡眠の質の向上、さらには達成感や充実感、自己効力感などの向上が期待できます。血液検査値では、血糖値の低下、中性脂肪の低下、HDLコレステロールの増加、脂肪肝の改善など、糖代謝、脂質代謝、肝機能などの多項目の改善や血圧の安定が図られやすくなり、健診結果が良好となり、健康度が高まります。

### ■運動量を増やす方法

運動量を増やす一つの良い方法は、買い物や外食など日々の外出時に歩行量を増やすことです。天候が悪くない限り電車やバスの利用回数を減らし、できるだけ徒歩で移動しましょう。膝や腰を痛めていて歩数を増やすことが困難な場合、水泳(アクア)、ピラティス、ヨガ、太極拳、筋トレなどのフィットネス教室やグランドゴルフ教室に通い始めることも良い方策です。民間の教室だと受講料がかかりますが、行政やNPOが開講している教室では無料または安価な経費で済みます。

ますが、行政やNPOが開講している教室では無料または安価な経費で済みます。

### ■公園を活用しよう

最も良い方法は、自宅内や自宅から近いところにある公園において、自分流の運動方法を見つけることです。坂道を含むコースのウォーキング、鉄棒を利用した腕屈伸、ベンチを利用したシットアップ、肋木を利用したぶら下がり、砂場での立ち幅跳び等をサーキット形式で行ない、最後にストレッチを含めることです。1種目1~10分程度とすれば、30~40分で持久力、筋力、柔軟性などの調整力の強化が図れることでしょう。公園アスレチック(多種目)の利用、そして仲間がいれば縄跳び、キャッチボール、卓球、バドミントン、グランドゴルフなどを楽しむことも効果的です。



# 運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ  
肩甲骨の可動域向上/脂肪燃焼/血行促進

運動指導員  
島田 実穂

## ~ウイング~

- ターゲット部位：肩甲骨、大胸筋
- 回数：5~10回
- 頻度：毎日(できれば...)

冬真ただ中の今、どうしても寒さでカラダの動きが小さくなってしまいう季節です。

今回ご紹介する運動は、肩甲骨の動きを高めていくストレッチです。肩甲骨が動くと、背中にある褐色脂肪細胞の動きを活性化し、脂肪の燃焼を助けてくれます。また、血行が良くなることで肩の張りや冷えなども解消されます。寒くて眠れない時にもカラダ全体が温まるのでおすすめの運動です。ぜひお試しください!

※体調にあわせて、無理のないようにおこなしましょう

- ①手のひらが正面に向くようにして両手を持ち上げます。
- ②手のひらを外側に向け、肩甲骨を寄せながら腕を斜め後ろに曲げ下ろしていきます。
- ③両手の甲とヒジが顔の前で合うように腕を回し、手のひらが外側に向くように引き寄せます。
- ④開いて元の姿勢に戻り、①から繰り返します。



- ポイント
- 両手を持ち上げている時に背中が反らないように気をつけましょう。(写真①)
  - ヒジから指先にかけて床と垂直になるようにします。手が前に出ないようにしましょう。(写真②)
  - 肩甲骨の動きを意識して、肩が上がらないように注意してください。(写真③)

# 第14回健康標語コンテスト優秀作品発表!

毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。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おり、今年で第14回を迎えました。令和6年は、『健康のために気を付けていること』をテーマとした標語を募集したところ、全国から1,525作品の応募がありました。

- ◆最優秀賞(1作品)
  - ・「もう」でなく「まだ」で毎日 ポジティブに……(ペンネーム 堀 素つ子)
- ◆優秀賞(2作品)
  - ・ジムプール 食う寝る遊ぶ エブリデイ……(ペンネーム キラリパパ)
  - ・つま先と 妻に頭が 上がらない……(ペンネーム 北斗)
- ◆佳作(11作品)
  - ・ダイエット 痩せるはいつも 毛と歯ぐき……(ペンネーム 猫ばあば)
  - ・筋トレを がんばる自分に 金(筋)メダル……(ペンネーム ねこずき)
  - ・もくもくと 昔はたばこ 今歩き……(ペンネーム あおちゃん)
  - ・過食から ゆっくり味わう 飯食へと……(ペンネーム 海だるま)
  - ・あの木まで あの角までと 歩を延ばし……(ペンネーム ルーキー)
  - ・速歩き 老いの速度を 遅くする……(ペンネーム 完熟きのこ)
  - ・好きなこと 見つけて増やす セロトニン……(ペンネーム アルペジオ)
  - ・ご近所の 散歩仲間の フェイブ爺……(ペンネーム スナフキンちゃん)
  - ・福は外 こもってはいは 不健康……(ペンネーム 健康コッ)
  - ・運動に 孫のお相手 老フウフウ……(ペンネーム やまびこ)
  - ・腹八分 八時間寝て 八千歩……(ペンネーム シャレスキー東村)

