

健康づくり

2016

11

No.463

■特集

メタボ・ロコモ予防に
インターバル速歩

〈好評連載〉

楽しいフィットネスプログラム
「10分ランチフィットネス® ①」
高齢期の健康づくり・介護予防
—健康長寿延伸のカギ—
「循環器疾患」



特集

メタボ・ロコモ予防にインターバル速歩

2

拓く～健康づくりの現場から～⁽¹⁰¹⁾

フィットネスジムを開設し、地域の「運動初心者」の健康づくりに取り組む

吉武亮／加圧トレーニング&フィットネスはな代表 健康運動指導士

8

高齢期の健康づくり・介護予防－健康長寿延伸のカギ－⁽⁸⁾

循環器疾患

北村明彦／東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究部長

12

楽しいフィットネスプログラム

10分ランチフィットネス[®] ①

森山暎子／(一社)10分ランチフィットネス協会代表理事 健康運動指導士

18

運動指導者のための医学の基本⁽¹¹⁶⁾11脳振盪I 脳振盪の病態や発生状況
谷論／東京慈恵会医科大学脳神経外科教授トレーナー・岩崎の優言実幸⁽⁴⁴⁾16百寿者の秘密 「やっぱりNEATか？」
岩崎由純／日本ペップトーク普及協会会長服薬者への運動指導⁽⁸⁾17虚血性心疾患の基本的事項
坂本静男／早稲田大学スポーツ科学学術院教授必読・ハイリスク者への運動指導⁽¹⁶⁾20中性脂肪、HDLコレステロール値が異常の方への運動指導
宮下政司／早稲田大学スポーツ科学学術院准教授運動指導者初任者のお悩み相談⁽²⁰⁾21先輩に自分の意見を上手に伝えるには
梅田陽子／トータルフィット(株)代表取締役 健康運動指導士

DATA BOX22

平成27年度体力・運動能力調査結果

運動・身体活動のエビデンス⁽¹³⁾24

変形性膝関節症の患者および高リスク者において、低強度の身体活動時間が障害の発症および悪化の予防と関連している

健康づくりQ&A25

受動喫煙によるリスクと対策
片野田耕太／国立がん研究センターがん対策情報センター
がん登録センター室長

こぼたてるみの

食と運動のおいしい関係⁽²⁰⁾29旬を食べよう⁽⁸⁾熱に強いビタミンCが豊富なカリフラワーをスープにしよう
こぼたてるみ／(株)よくスポーツ 代表取締役 公認スポーツ栄養士MY SPORTS LIFE⁽¹¹⁶⁾30健康づくりは、未来の自分づくり
夢実現のため気力と体力を鍛えています
平原綾香／シンガー人が集まるイベント広報塾⁽⁸⁾32刺さるキャッチコピーの作り方(後編)
野竿達彦／(株)Y-プロデュース代表取締役Sports 雑学帳～知ってナットク! スポーツ小話～⁽⁸⁾32以前は白色だったのに
バレーボールがカラフルになったのは

和菓子十二か月33

健康的と言われる和菓子
敷光生／全国和菓子協会専務理事

●健康・体力づくり情報 26

●健康寿命をのぼそう! アワードに学ぶ 27

●健康・体力づくり事業財団からのお知らせ 28

10分ランチフィットネス®

運動プログラムは、「からだほぐし・有酸素性運動・レジスタンスエクササイズ・ストレッチ」から構成されています。

ここに記載している回数や時間は目安です。対象者や状況等に合わせて変更してください。無理のない範囲で、「気持ちよさ」を大切にいきましょう。

プログラムの特徴

○立腰・丹田の姿勢づくり○

腸骨を立てる

丹田を意識
おへそから指3本下、3本奥辺り

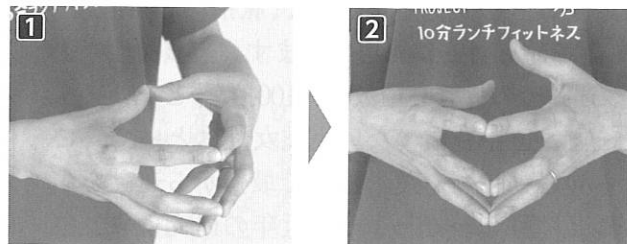
立位姿勢の分類

A. 正しい姿勢 B. 腰椎前湾症 C. 疲労姿勢

©一般社団法人 10分ランチフィットネス協会

からだほぐし 【指回し】

▶ 親指から小指まで、一対ずついいねいに回します。



- 1 両手の指先を軽く合わせる。指は軽く曲げた状態で行う。
- 2 親指のみ離し、なるべく親指どうしが当たらないように、ゆっくりと前方向に回す(10回)。次に、後ろ方向に回す(10回)。

留意点

- うまくできなくても、回数をこなせば上手にできるようになる
- おしゃべりしながら行ってもよい
- 指先や肩に力が入る場合もあるため、リラックスして行う

効果

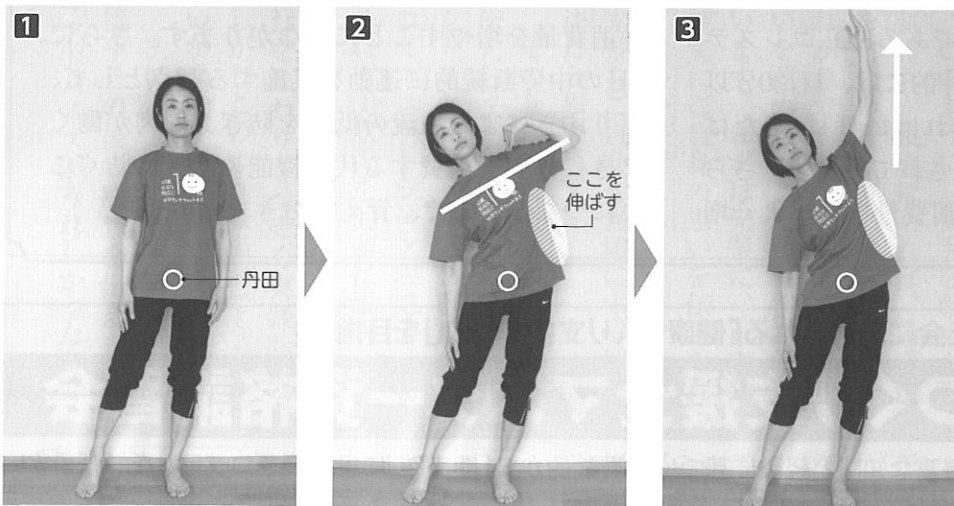
- 回しにくい指を回すことで、脳が活性化する

POINT

- 「丹田」を意識すると体がふらつきにくい
- 「立腰」：骨盤が後ろに傾きすぎないように腰を立てる

からだほぐし 【腰立てストレッチ】

▶ 足を肩幅程度に開き、交互に体重をかけて安定する位置を確認し、構えます。下記の動作を2回ずつ左右で行います。



- 1 足を肩幅に開き(構え)、右足に体重をのせる
- 2 右手を肩にのせ、ひじを肩の高さまで上げ、やや左側へ傾ける
- 3 2の姿勢から指を天井へ伸ばし、5秒間キープする。その後、ゆっくりと右手を下ろして1の姿勢に戻る。

留意点

- 肩に痛みがある場合は、両腕をぶらりとたらしした体を傾ける動きで代用する
- 下ろしている側の肩や腕は、力を抜いてリラックスする

効果

- 肋骨と骨盤の間の腹斜筋等を伸ばすことで、バランスがとれた立腰の美しい姿勢をつくることできる
- 呼吸にかかわる筋肉をほぐすことにより、楽に、大きく呼吸をすることができ

POINT

- 「丹田」を意識する
- 肋骨と骨盤の間を広げるような感じで伸ばすとよい

楽しい フィットネス プログラム

10分ランチフィットネス®①

森山 映子

(一社)10分ランチフィットネス協会代表理事/健康運動指導士

10分ランチフィットネス®とは、「時間がない」「面倒」「運動が苦手」などの理由で、運動不足を自覚している勤労者の方が、気軽に参加いただける運動プログラムです。

だれもが気軽に参加できる
10分間の運動プログラム

あるテレビ番組で、「イライラしないでバスを待てる時間は？」という質問に、「10分くらいかな」と答えた人が多かった記憶が、このプログラム作成の大きなヒントになりました。

ところで、私は、三世代ができる「健康・体力づくりのエアロビックスダンスエクササイズ」の「パレイソ★

フィットネス・パレイソ体操」の指導や、指導者養成を始めて35年と납니다。これまで産官学民、さまざまな領域の方々と垣根を越えて一緒に議論しつつ、フィットネスプログラムを提供してきました。

2009年に高齢者向けのプログラム開発を研究テーマに、大学院に入学しました。ところが、時を同じく、福岡市の20代から40代勤労者の運動不足という課題解決のプロジェクト

人によって、「スポーツ」「運動」というイメージがバラバラだったので、「自ら健康・体力づくりのために行うものは運動あるいはスポーツとする」と参加者で共通の概念を決め、さらに語り合いました。

さて、私は、勤労者の運動実践を妨げる要因を「時間がない・面倒・運動が苦手」と仮説を立て、それを取り除く運動メニューと仕掛けで2010年から調査研究に入りました。また、

「健康づくりはまちづくり」をスローガンに、市、まちづくり協議会、大学、企業と連携して、まちの公開空地で音楽を使った10分間のグループフィットネスを行い、参加者とたまにたまりかけた非参加者にアンケート調査を行いました。市と共働で行った事業は、2014年までにおよそ8000人以上の参加がありました。また、IT企業の勤労者が2か月半、週に1回の10m1f導入で、どのような意識と行動の変化が見られたかの調査では、運動の取り組みへの「きっかけ」として有効と思われる以下の点が挙げられました。

1. 職場を通じて呼びかけ、運動をすることへの緩やかな強制力を働かせること
2. 簡単で、だれにでもできる内容(有為感の醸成)を集団で行うこと
3. 短時間でも定期的に運動に取り組み、運動の効果を実感すること

ここでは、約50%の人が、「運動を自覚的に始めた」と回答しましたが、自発的な動機まで至らなかった点から、これが運動の継続に十分な期間であったかは今後、さらなる検証が必要であるという結果が得られました(次号へ続く)。

健康づくり

2016

12

No.464

■特集

糖尿病の一次予防から
三次予防における運動の役割

〈好評連載〉

楽しいフィットネスプログラム
「10分ランチフィットネス® ②」

高齢期の健康づくり・介護予防
—健康長寿延伸のカギ—
「人生を支える在宅医療」



特集

糖尿病の一次予防から三次予防における運動の役割 2

拓く～健康づくりの現場から～⁽¹⁰²⁾ 9

地域の伝承文化に目を向け高齢者から子どもまで、多世代の健康づくりに生かす

九鬼泰子 / 健康運動指導士

高齢期の健康づくり・介護予防 - 健康長寿延伸のカギ-⁽⁹⁾ 12

人生を支える在宅医療

太田秀樹 / 全国在宅療養支援診療所連絡会事務局長

楽しいフィットネスプログラム 18

10分ランチフィットネス[®] ⁽²⁾

森山映子 / (一社) 10分ランチフィットネス協会代表理事 健康運動指導士

トレーナー・岩崎の優言実幸⁽⁴⁵⁾ 16

DNAのスイッチ 「自分の力を引き出す」
岩崎由純 / 日本ペップトーク普及協会会長

運動指導者のための医学の基本⁽¹¹⁷⁾ 17

脳振盪Ⅱ 脳振盪の危険性
谷論 / 東京慈恵会医科大学脳神経外科教授

必読・ハイリスク者への運動指導⁽¹⁷⁾ 20

バランス能力、歩行能力が低下している高齢者への運動指導
村山敏夫 / 新潟大学教育学部保健体育・スポーツ科学講座准教授

運動指導者初任者のお悩み相談⁽²¹⁾ 21

冬のアクアプログラムで参加者を増やす工夫
尾陰由美子 / (有)アクトスペース企画 健康運動指導士

DATA BOX 22

成人T細胞白血病リンパ腫(ATLL)
喫煙者の発症リスクは2.39倍

服薬者への運動指導⁽⁹⁾ 23

虚血性心疾患に対する運動療法
坂本静男 / 早稲田大学スポーツ科学学術院教授

運動・身体活動のエビデンス⁽¹¹⁴⁾ 24

慢性心疾患患者への監視型運動指導とその後の自宅での運動継続は死亡率や入院率を低減させる

健康づくりQ&A 25

二日酔いの症状と改善方法
瀧村剛 / (独) 国立病院機構久里浜医療センター精神科

こぼたてるみの

食と運動のおいしい関係⁽²¹⁾ 29

旬を食べよう⁽⁹⁾
旬菜を味わって「かぜ知らず」な体づくりを
こぼたてるみ / (株)しよくスポーツ 代表取締役 健康運動指導士

MY SPORTS LIFE⁽¹¹⁷⁾ 30

摂食障害から氷上へV字復活
体の声を聞きながら挑戦の連続
鈴木明子 / プロフィギュアスケーター

人が集まるイベント広報塾⁽⁹⁾ 32

プロ仕様のレイアウト作成術(前編)
野竿達彦 / (株)Y-プロデュース代表取締役

Sports 雑学帳～知ってナットク! スポーツ小話～⁽⁹⁾ 32

「帽子を使った奇術」って?
サッカーのハットトリックの由来

和菓子十二か月 33

健康的と言われる和菓子2
藪光生 / 全国和菓子協会専務理事

●健康・体力づくり情報 26

●健康寿命をのばそう! アワードに学ぶ 27

●ミニピック ウォーキング・グラウンド・フェスティバル IN 金沢 2016 27

●健康・体力づくり事業財団からのお知らせ 28

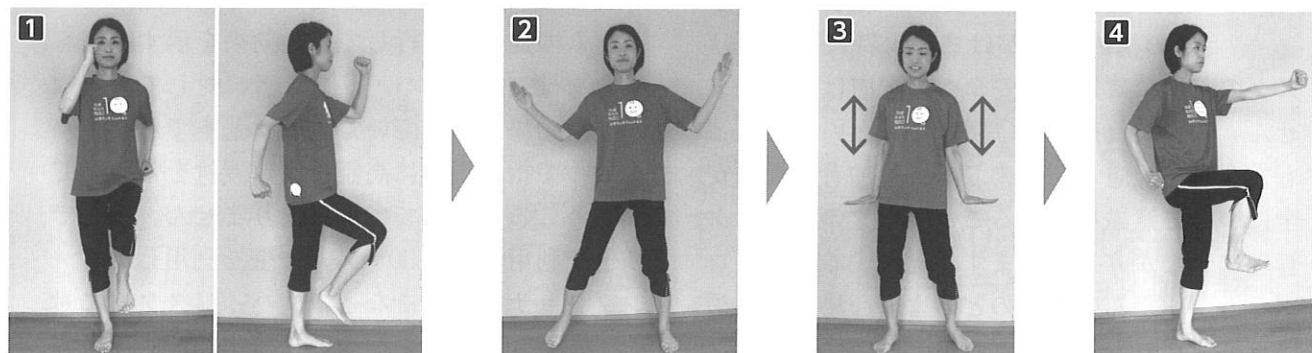
プログラムの特徴

10mifは、日常の所作や身体活動量に良い影響を及ぼすように考えた「動機づけ」のプログラムで、「立腰・丹田の姿勢づくり」と「ニコニコペース®の有酸素性運動」が2大特徴です。「ニコニコペース®」とは、最大酸素摂取量の約50%に相当する運動強度で、高血圧症、肥満症、脂質異常症、糖尿病、認知症などの運動不足に起因する疾病の予防・改善に有効かつ安全であることが、福岡大学のスポーツ科学部と医学部の協働研究で科学的に証明されています。自覚的運動強度としては「楽である」の、隣人と話ができる程度。1分間の運動中の目標心拍数は、おおよそ $138 - \text{年齢} / 2$ です。

運動メニューは、「からだほぐし・有酸素性運動・レジスタンスエクササイズ・ストレッチング」からなり、今号では有酸素性運動とレジスタンスエクササイズをご紹介します。無理のない範囲で、「気持ちよさ」を大切にいきましょう。

有酸素性運動 【エアロビックダンス】

▶音楽に合わせて、やさしいエアロビックダンス(1~4)をします。



- 1 その場ウォーキングを4方向で行う。
- 2 サイドステップを手をたたきながら行う。
- 3 両腕を肩から上下させるイメージでひげダンスを行う。
- 4 ももの上げ下げを行う。

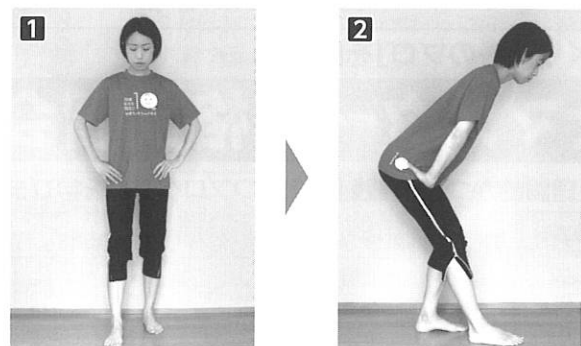
- 留意点**
- 息はずんでいるが、隣人と話できる程度の運動強度で行う
- 効果**
- 運動不足に起因する疾病の予防・改善に有効

POINT

- リズム、呼吸と動きを合わせて行くと心地よさが得られる

レジスタンスエクササイズ 【ハムSTRINGストレッチ】

▶下記の動作を左右で行いましょう。



- 1 足をこぶし1つ幅に開き、片足を半歩後ろに下げる。両手は足のつけ根に軽く添える。
- 2 後ろ足のひざを屈曲しながら、おしりを後方へ突き出し、前足のひざは伸展する。上体を前傾し、「く」の字になるようなイメージで、からだの後面を伸ばし20秒~30秒キープする。終わったら反対側の足も同様に行う。

- 留意点**
- 腰が反ったり、丸くならないように「立腰」し、背筋を伸ばす
 - 目線は斜め前方に、頭が下がらないようにする
 - 手や肩などの上肢には力を入れずリラックスする
 - 腰の痛みがある場合、このストレッチは行わないほうがよい
- 効果**
- 美しい姿勢を保持できる
 - 眼精疲労・頸肩・腰部・臀部のこりを緩和する
 - からだの後面をゆるめ、自律神経系を刺激する

POINT

- 「丹田」を意識すると体がふらつきにくい
- 「立腰」：骨盤が後ろに傾きすぎないように腰を立てる
- ひざとつま先を同じ向きにそろえる

楽しいフィットネスプログラム

10分ランチフィットネス®②

森山 映子
 (一社)10分ランチフィットネス協会代表理事 / 健康運動指導士
 (公社)日本フィットネス協会理事

10分ランチフィットネス®とは、「時間がない」「面倒」「運動が苦手」などの理由で、運動不足を自覚している勤労者をはじめ、地域住民の方々気軽に参加いただけるグループを対象とした運動プログラムです。

10mifを行うことで、
 身体活動量・メンタルが改善

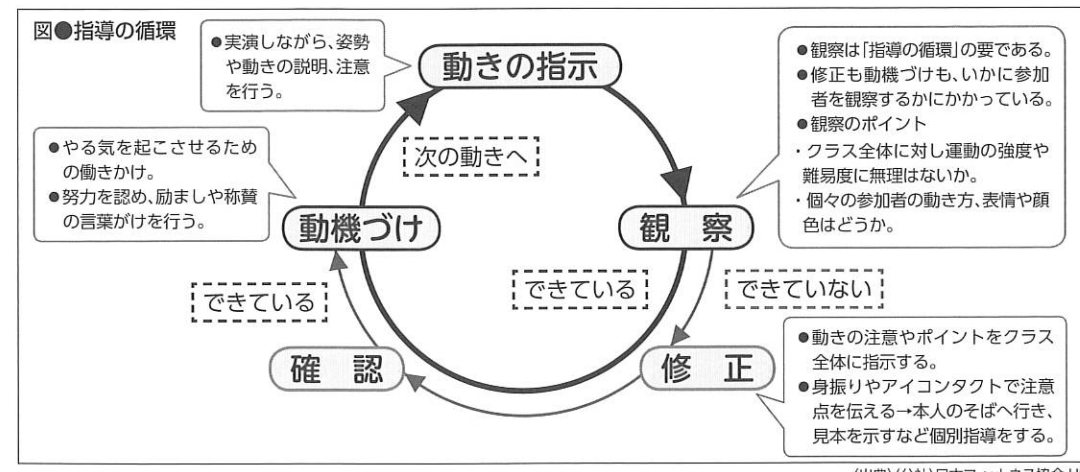
健康・体力づくりの運動をグループに指導するには、「①対象者や目的に合わせてプログラムを作成する」「②動きを教える(図)」「③動きの見本をみせる」というスキルが必要です。

②と③をしつかり学びます。運動メニューは簡単ですが、実際の指導練習で「できないことを何度も注意され、やる気を失った」等、他者からのフィードバックに気づきが多く、日ごろの運動指導全般に生かされているとの声を多くいただいています。

ところで、当協会は、2015年に産業医科大学の大和浩、道下竜馬両先生に調査研究を依頼し、4か月間、正興電機製作所株式会社のホワイト

カラー労働者59名を対象に調査研究を行いました。

介入の結果、不活動時間が有意に減少し、歩数、低強度、中強度、高強度の活動時間が増加しています。介入前は1日当たり平均6553歩だった歩



(出典) (公社)日本フィットネス協会 HP

数が、介入後には平均9345歩に増加。さらに、介入が終了して自主継続期間後も平均9887歩と高い活動量を維持したという人もあり、健康への意識が高まり、日常の身体活動量が増加したと考えられます。

気分調査(POMS2)の結果では、「疲労―無気力」が有意に低下し、「活気―活力」「友好」の尺度が増加しました。とりわけ、「活気―活力」は運動参加回数と有意な正の相関関係が認められ、運動参加回数が多かった者ほど「活気―活力」が向上することが示されました。

また、職業性ストレス簡易調査の結果では、「活気」職場の対人関係上のストレス「上司・同僚・家族や友人からの支援度」「仕事や生活の満足度」が有意に改善しました。この結果を2016年6月の産業衛生学会で発表し、担当の道下先生は若手演題優秀賞を受賞されました。

2016年の2次調査は、同企業のブルーカラーの労働者も含めて対象者数を140名に増やし、新たに注意能力やワーク・エンゲイジメント、労働機能障害、ソーシャルキャピタルも評価しており、年始に結果が出る予定です。