

私たちの筋肉は、たんぱく質で作られています。そのため「食事バランスガイド」の考え方では、たんぱく質を豊富に含む、肉、魚、卵、大豆・大豆製品といった「主菜」や「牛乳・乳製品」を使った食事をとることが重要です。

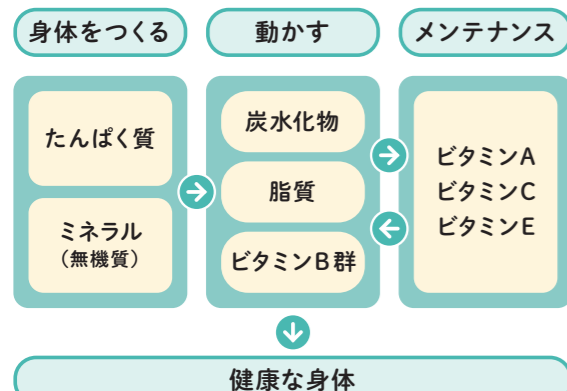
しかし、筋肉を動かす栄養素である炭水化物と、動かすスイッチをいれる役目のビタミンB群を食べないと、筋肉は動いてくれません。ビタミンB群は「主菜」に多く含まれ、炭水化物は、ご飯、パン、麺類といった「主食」に多く含まれます。そのため、食事では「主食」のみの、おにぎりだけ、トーストだけ、にしないことが大切です。チャーハンとラーメンの「主食」と「主菜」の組み合わせでは、偏ってしまいます。

献立を決めるときは、「主食」に「主菜」や「牛乳・乳製品」を加えて食べることを心がけましょう。そして、たんぱく質は適量とり、身体のメンテナンスをしてくれるビタミンを多く含む野菜、きのこ、海藻類、いも類のおかずである「副菜」もしっかり食べましょう。

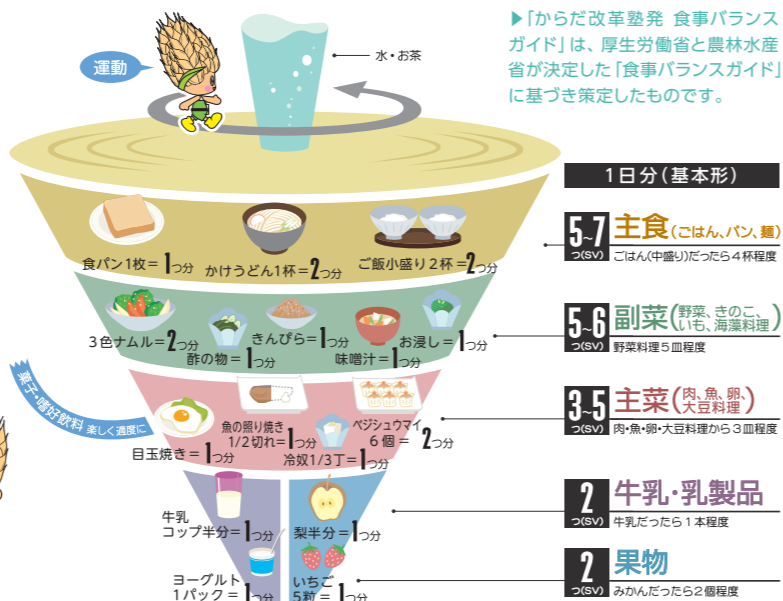
動画は表紙の二次元コードから

〈運動と食事の話2022〉

監修：上里町健康保険課／古泉佳代（日本女子体育大学准教授）



● 食事バランスガイド〈からだ改革塾発〉



▶「からだ改革塾 食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

糖尿病や高血圧などで、医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう！

● たくさんの種類の食品を食べよう

「どのくらい」食べた方が良いのか、食べる量を自分自身で把握することは、とても難しいことです。近年のさまざまな研究から、身体の機能を維持するためには、多様な食品から栄養素を補うことが重要ということがわかってきました。そこで「どのくらい」という量を把握するのではなく「どんな種類」の食品を食べるのが、注目されています。

「さ…さかな、あ…あぶら、に…にく、ぎ…牛乳・乳製品、や…やさい、か(に)…海藻、い…いも、た…たまご、だ…大豆製品、く…果物」¹⁾の10食品群です。

この10食品群の中で食べたものを1食品群=1点と数えます。1日7点以上²⁾を目指すことが、健康長寿の秘訣です。

- 1) 先頭の文字の「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進委員会が考案した合言葉です。
- 2) 東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会

覚えよう！「いろいろ食べポ」の10食品群

▶健康長寿の食べるポイント「いろいろ食べポ」。これらの食品が少しでも料理の中に入っていれば1点とカウントできます



■1日に食べた食品群に○をつけましょう→目標は○の数7点(個)以上

さ	あ	に	ぎ	や	か(に)	い	た	だ	く	合計
										点

健康づくりは……始めようと思ったときがスタート日！

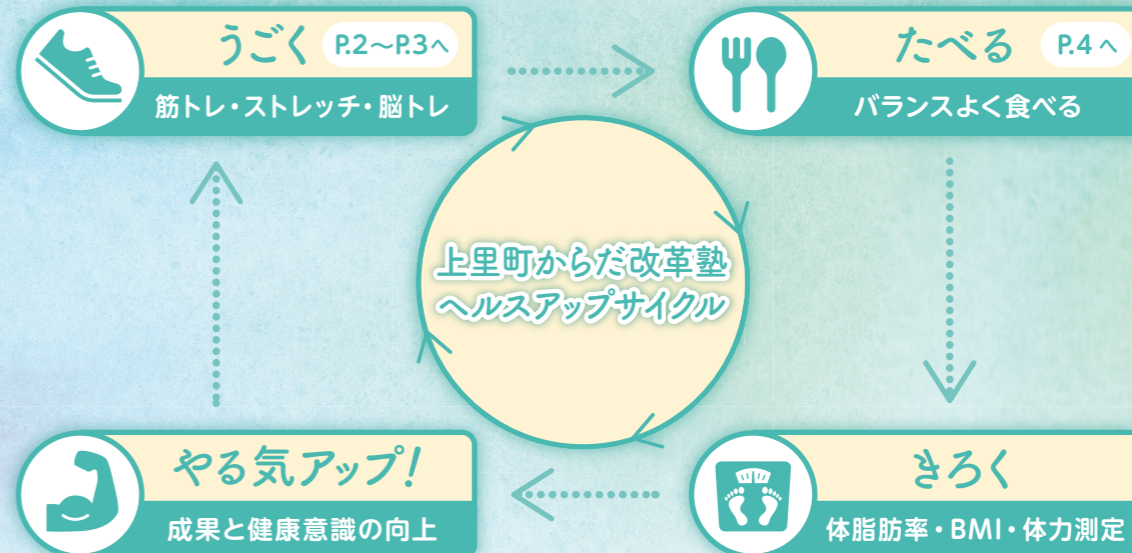
けんこう さいふ づくり 虎の巻

日本女子体育大学 連携事業

上里町からだ改革塾

ヘルスアップサイクル編

上里町と日本女子体育大学の協働で、一人ひとりが自宅で取り組める健康づくりのプログラムを作成しました。「上里町からだ改革塾～ヘルスアップサイクル編～」を参考にしながら、生活習慣病予防や介護予防のために今日から一緒に取り組みましょう。



動画はこちらから



▶誌面でご紹介している動画は、こちらの二次元バーコードからご覧いただけます。参考にさせていただきます。

【動画URL】 <http://www.town.kamisato.saitama.jp/6388.htm>

自分の身体状況を知って適切な運動と食生活を考えながら健康づくりをしよう！



- 1) 自分の行動や身体状況を記録して「見える化」しましょう▶『3か月チャレンジ記録表』を活用しましょう【URL】 <https://www.town.kamisato.saitama.jp/5999.htm>
- 2) 健康診断やがん検診を年に一度受け、結果を把握しましょう【URL】 <https://www.town.kamisato.saitama.jp/2800.htm>

1) 3か月チャレンジ記録表

2) 健康ガイドブック



より効果的なウォーキングをしよう

佐伯徹郎／日本女子体育大学教授

ウォーキングは誰でも手軽に取り組むことができ、さまざまな健康効果が期待できる有酸素性運動の一つです。しかし、安全で手軽な分、効果の出る運動強度で行うためには少しコツが必要になります。

持久的な運動といわれるウォーキングであっても、ポイントをおさえた方法により筋力アップも期待でき、さらに適切な運動強度で行うことで、より一層の健康効果をねらうことができます。動画の中では、その効果的な方法についてご紹介しています。

意識して考えながらウォーキングすることは、頭を使う「脳トレ」にもつながりますので楽しみながら歩いてみましょう。

動画は表紙の二次元コードから

<ウォーキング①>
<ウォーキング②>



● 筋力アップにつながる歩き方

まずは基本的な歩く姿勢の意識、筋肉への意識などについて、階段での歩き方も含めて、動画<ウォーキング①>の中で説明しています。また、少し筋力的な動きになりますが、もも上げ運動、ランジウォークといった直接的に筋力アップが期待できる方法を、動画の後半で解説しています。

● 脂肪燃焼効率を高める歩き方

ウォーキングで、脂肪燃焼効果の出せる最適なペースは「やや速く」「ややきつく(RPE13)」を目安にすると良いといわれています。自分にとっての「最適ペース」を把握するために、「主観的運動強度=RPE」と心拍数を用いた方法を、動画<ウォーキング②>の中で解説しています。

ただ「やや速く」のペースで歩こうとしても、力んでしまうと結果的に長く歩けなかったり、明日も続けようという意欲が落ちてしまいます。「筋力アップにつながる歩き方<ウォーキング①>」の動画も参考にしながら、正しい歩き方のフォームを身につけ、自然に速く歩けるようになることを目指しましょう。

より効果的な筋力トレーニングをしよう

中丸信吾／日本女子体育大学講師

ご紹介する2つのトレーニングは、どちらも1種目あたり10回×1~3セットが基本になります。ふだんトレーニングをしていない方は、まずは10回×1セットから始めて、慣れてきたらセット数を増やすとよいでしょう。さらに効果が出てきたら、重りや負荷強度を増やして行ってみましょう。

週あたりの頻度は、はじめは週1回、慣れてきたら週に複数回実施すると効果的です。ただし、疲労が残っている状態でトレーニングを続けるとケガの原因になります。毎日やればよいというものではなく、休養する日も必要です。

● ながら筋トレ

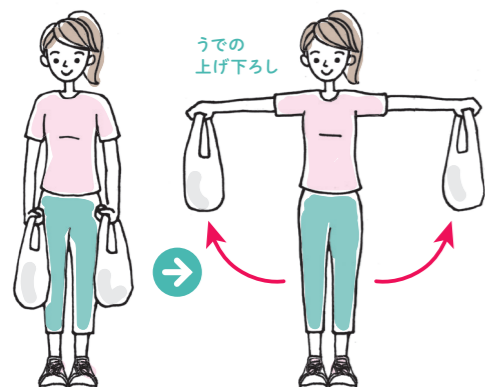
ながら筋トレは家事などをしながら行いますので、ふだんの生活の中でトレーニング時間を取るのが難しいという方にオススメです。

買い物袋や洗濯のカゴなどを重りにしていますので特別な道具も必要ありません。上半身と下半身と体幹のトレーニングをバランスよく組み合わせていますので、まずは動画<ながら筋トレ>に合わせてやってみましょう。

動画は表紙の二次元コードから

<ながら筋トレ>
<ワンランクアップ筋トレ>

① 買い物しながら



② 料理しながら



③ 洗濯しながら



● ワンランクアップの筋トレ

自宅に器具がなくても、しっかりとしたトレーニングをしたいという方にオススメです。動画<ワンランクアップ筋トレ>では、上半身と下半身と体幹のトレーニングをバランスよく組み合わせながら、負荷強度がノーマルのバージョンと、負荷を高めたワンランクアップバージョンを紹介していますので、自分の体力レベルに合わせて選択しましょう。



● 継続は力なり！効果的にストレッチをして元気な心と身体をつくろう

木皿久美子／日本女子体育大学講師

ストレッチで身体が柔らかくなると、血液の循環が良くなり、ケガの予防やリラックス効果があるだけでなく、代謝があがってダイエット効果も期待できます。

しかし、いきなりストレッチを始めたのに「イタタ…!」となった経験はないでしょうか。急にストレッチをすると、身体を痛めてしまう可能性があります。

動画を参考に、ウォーキングなどで十分に体を温めてから始めましょう。

● ダイナミックストレッチ

身体を大きく使いながら、複数の筋肉を同時にのばす動的なストレッチです。

● スタティックストレッチ

じっくりと時間をかけて筋肉をのばすストレッチです。身体の前面だけでなく、後面ものばしてバランスよく行うことが大切です。

動画は表紙の二次元コードから

<初級編 高齢者・身体の硬い人向けストレッチ体操>
<初級編 日常生活しながらストレッチ体操>

ポイント

- ☞ 身体を温めてから行いましょう
- ☞ 呼吸は止めずに、息を吐きながら行いましょう
- ☞ さまざまな部位を組み合わせると、ストレス無くできます
- ☞ 効果が見えるまでには時間が必要です。あきらめずに継続しましょう

● 継続は力なり！効果的に認知症予防をして元気な心と身体をつくろう

井筒紫乃／日本女子体育大学教授

人間の脳は、何もしなければ年齢とともに衰えていきます。日々の生活の中で、さまざまな運動や脳トレで刺激を与えることができれば、認知症予防だけでなく脳と身体の若返りにもつながります。

動画は表紙の二次元コードから

認知症チェックリスト

<脳トレ①><脳トレ②><脳トレ③>

質問項目	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
① 同じ話を無意識にくりかえす	0	1	2
② 知っている人の名前が思い出せない	0	1	2
③ 物のしまい場所を忘れる	0	1	2
④ 漢字を忘れる	0	1	2
⑤ 今しようとしていることを忘れる	0	1	2
⑥ 器具の説明書を読むのをめんどろがる	0	1	2
⑦ 理由もないのに気がふさぐ	0	1	2
⑧ 身だしなみに無関心である	0	1	2
⑨ 外出をおっくろがる	0	1	2
⑩ 物(財布など)が見あたらないことを他人のせいにする	0	1	2

合計 点

0~8点	正常	もの忘れは老化現象の範囲内 8点に近いときは日を改めて確認しましょう
9~13点	要注意	家族にチェックしてもらったり、間隔をおいて再度確認を 認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか
14~20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります 家族に再度確認してもらい、結果が同じなら医療機関や 地域包括支援センターまでご相談ください

▶大友式認知症予測テスト(公益財団法人認知症予防財団 HPより抜粋)
<https://www.mainichi.co.jp/ninchishou/explanation.html#007>

● 「もの忘れ」と「認知症」のちがいは

