公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

令和6年4月1日発行（毎月1回1日発行）
第47巻4号（通巻552号）昭和54年2月13日　第3種郵便物認可

健康づくり

2024
4
No.552

■特集

活用しよう！
身体活動・運動ガイド2023



〈新連載〉
- 解説　健康日本21（第三次）
- 身体活動・運動ガイド2023を読み説く
- セルフチェックで効果的な筋トレ

当財団は、「健康日本21推進全国連絡協議会」会員です

2023年度 月刊「健康づくり」バックナンバーのご案内

3月号 No.551



【特集】
骨粗鬆症対策で健康寿命を延ばす

自然に健康になれるまちづくり「産官学連携コレクティブ・インパクトによる健康まちづくり」／楽しいフィットネスプログラム「産後の3・3体操」／拓く～健康づくりの現場から～「管理栄養士の資格も活かしつつ効果的な運動療法を実施」／ニッポンを歩こう！～新日本歩く道紀行100選～「自然豊かな霧島神宮の周辺を歩く(鹿児島県)」　など

2月号 No.550



【特集】
健康寿命延伸のカギは筋力～筋力・筋肉の最新の知見～

自然に健康になれるまちづくり「健康増進と都市計画：国内自治体の現状と展望」／楽しいフィットネスプログラム「カラダと向き合う5ルール・更年期リバイブエクササイズ」／拓く～健康づくりの現場から～「独自開発のドローインで日常の健康づくりを提案」／WEB時代のセキュリティ対策「顧客情報、機密情報はどう扱うべきか」／わがまち、わがクラブ「NPO法人川尻スポーツクラブ(熊本県)」　など

1月号 No.549



【新春特別座談会】
新・健康づくり指針～健康日本21(第三次)を読み解く～

自然に健康になれるまちづくり「職域での身体活動を高める環境づくり」／楽しいフィットネスプログラム「親子体操のバリエーション」／拓く～健康づくりの現場から～「協調運動が苦手な子どもたちの運動意欲を高める指導」／MY SPORTS LIFE「鈴木大地(順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構機構長)」　など

12月号 No.548



【特集】
循環器病と運動療法

自然に健康になれるまちづくり「認知症になりにくいまちづくり」／楽しいフィットネスプログラム「ベビー&親子体操」／拓く～健康づくりの現場から～「ロコモ・フレイル、心疾患の改善を目的とした運動療法を提供」／体養学でセルフセラピー「休養を実践するための3つの心得」／スポーツ選手の名言に学ぶ「今日いい稽古をしたからって明日強くなるわけじゃない」　など

11月号 No.547



【特集】
肥満・肥満症の予防改善のいま

自然に健康になれるまちづくり「ウォーカブルなまちづくりの実践」／楽しいフィットネスプログラム「いくつになってもアクティブ！ 楽しいシニアエクササイズ」／拓く～健康づくりの現場から～「障がい者を含む老若男女が共に踊る　文化活動プロジェクトを推進」／こばたてるみの食と運動のおいしい関係「おしゃれなマッシュルームで食卓を華やかに」　など

10月号 No.546



【特集】
ユニバーサルデザインの視点で見るスポーツ環境

自然に健康になれるまちづくり「子どもの身体活動を高める環境づくり」／楽しいフィットネスプログラム「上手にできなくていい！『あそび』から体の発達を促すキッズフィットネス」／拓く～健康づくりの現場から～「遊びと楽しさを加えたプログラムで子どもの体・心・脳の健康をはぐくむ」／健康づくりQ&A「作業能率を高める仮眠法『パワーナップ』とは」　など

9月号 No.545



【特集】
健康日本21(第三次)～身体活動プラスに向けた方策～

自然に健康になれるまちづくり「スポーツを『する』『みる』『ささえる』環境が豊かなまちづくりで健康に」／楽しいフィットネスプログラム「産後ママのキレイと元気を応援するママ・フィットネス！(産後体操)」／拓く～健康づくりの現場から～「競技力向上から健康増進まで幅広く効果的な運動療法を実施」／運動・身体活動のエビデンス「高齢者におけるFitbitを用いた身体活動介入は中高強度の身体活動指標を改善させる」など

8月号 No.544



【特集】
健康日本21(第三次)～全体像を理解しよう～

自然に健康になれるまちづくり「ウォーカブル(歩きやすい・歩きたくなる)なまちづくり」／楽しいフィットネスプログラム「自分らしいお産を手に入れる！ 胎教に役立つマタニティピクス(安産体操)」／拓く～健康づくりの現場から～「ヨガ、エアロビクスを中心に海を楽しみながらの運動指導」／必読・ハイリスク者への運動指導「回復期にある五十肩の中年女性に対する運動指導」　など

7月号 No.543



【特集】
子ども・青少年の身体活動の現状と課題

自然に健康になれるまちづくり「健康によい食を決める環境要因」／楽しいフィットネスプログラム「アイフレイル予防『Vision yoga』」／拓く～健康づくりの現場から～「バンジーフィットネスやオリジナルストレッチングで地域の健康づくりに貢献」／脳科学で読み解くカラダの不思議「認知症で記憶が欠けるのはなぜ」　など

6月号 No.542



【特集】
熱中症の危険から身を守る～高齢者対策を中心に～

自然に健康になれるまちづくり「地域診断から見えてきた運動している人が多いまち」／楽しいフィットネスプログラム「棒&チューブエクササイズ～姿勢から生きるパワーを生み出す～」／拓く～健康づくりの現場から～「楽しさと続けやすさを追求し幅広い年齢層に効果的な運動を提供」／トレーナー・岩崎の優言実幸「『ちょうどいい』が良い中庸(メソテース)とは」　など

5月号 No.541



【特集】
たばこの害から次世代の健康を守る

自然に健康になれるまちづくり「健康都市・空間デザインの3つの環境と国際動向」／楽しいフィットネスプログラム「スロトレで健康づくり～女性や高齢者でも始めやすい筋肉トレーニング～」／拓く～健康づくりの現場から～「生活習慣病改善、介護予防を中心に病院と連携して運動療法を実践」／運動指導者のための医学の基本「甲状腺の病気Ⅱ　甲状腺中毒症の原因と診断・治療」　など

4月号 No.540



【特集】
感覚器とフレイル～オーラルフレイル・アイフレイル・ヒアリングフレイル～

自然に健康になれるまちづくり「自然に健康になれる環境とは」／楽しいフィットネスプログラム「マタニティピクス(フロアエクササイズ編)」／拓く～健康づくりの現場から～「運動指導者のネットワークをつくり行政や企業とともに健康づくりに尽力」／健康をデザインするドイツの暮らし方「自転車専用道は健康インフラだ」　など

定期購読・バックナンバーのお申し込みは

●月刊「健康づくり」は直接購読のみです。書店ではお求めになれません。
●購読をご希望の方は、(1)(2)のいずれかの方法でお振り込みください(振込手数料はご負担ください)。金額については小誌24頁をご覧ください。

(1)郵便振替　郵便振替用紙に ①購読開始を希望する月号 ②購読希望部数 ③氏名(法人の場合は法人名とご担当者名) ④〒 ⑤住所 ⑥TELを明記のうえ、下記までお振り込みください。

[振込先] (公財) 健康・体力づくり事業財団　00110-1-725326

(2)銀行振込　上記①～⑥までを明記のうえ、FAXまたは郵送にてお送りいただき、下記までお振り込みください。

[振込先] みずほ銀行 新橋支店 普通 2245777 (公財) 健康・体力づくり事業財団

ご不明な点はお問い合わせください ▶

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 事業部
〒105-0021 東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル7階
TEL(03)6430-9113　FAX(03)6430-9215

健康づくり

CONTENTS

No.552　2024年　4月号

特集 …… 2
活用しよう！ 身体活動・運動ガイド2023
Interview　澤田　亨／早稲田大学スポーツ科学学術院教授

解説　健康日本21（第三次）① New! …… 10
総論　健康日本21(第三次)の基本的概念と新たな視点
辻　一郎／東北大学名誉教授

楽しいフィットネスプログラム …… 16
足腰元気体操　パート1
黒木輝幸／イー・ライフサポート代表　健康運動指導士

拓く～健康づくりの現場から～189 …… 25
自然体験活動を通して子どもたちの心身の健全育成に貢献
寺田憲生／NPO法人ナップこども自然学校校長　健康運動指導士

身体活動・運動ガイド2023を読み説く① New! …8
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」策定の歴史的経緯
澤田　亨／早稲田大学スポーツ科学学術院教授

運動指導者のための医学の基本202 …9
<気管支喘息Ⅰ>　気管支喘息の現状
相良博典／昭和大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー内科学部門教授

トレーナー・岩﨑の優言実幸133 …14
リラックスしよう　生理学的リラクゼーション
岩﨑由純／日本ペップトーク普及協会代表理事

脳科学で読み解くカラダの不思議13 …15
マルチタスクはかえって脳によくない?
毛内　拡／お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系助教

必読・ハイリスク者への運動指導105 …18
関節リウマチの中年女性に対する運動指導
新庄信英／医療法人秀英会新庄整形外科医院理事長

運動・身体活動のエビデンス202 …19
青少年期に低強度身体活動量を増やして座位行動を減らすと、抑うつスコアが低くなる

健康TOPICS …20
生涯スポーツ・体力つくり全国会議2024

健康づくりQ&A …22
「時間をかけてよく噛む」と太りづらい?
菊池真由子／管理栄養士　健康運動指導士

こばたてるみの食と運動のおいしい関係109 …28
スタートの春！たらの芽でカラダを目覚めさせよう
こばたてるみ／㈱しょくスポーツ代表取締役　健康運動指導士

セルフチェックで効果的な筋トレ① New! …29
筋トレがもたらす効果とは
篠田邦彦／新潟大学名誉教授

MY SPORTS LIFE205 …30
「ごみ拾いはスポーツだ！」既成概念を破る新競技で社会問題を解決する
馬見塚健一／一般社団法人ソーシャルスポーツイニシアチブ代表理事

スポーツ選手の名言に学ぶ13 …32
心の中のリトル・ホンダが「ACミランだ」と答えた
西沢泰生／作家

わがまち、わがクラブ37 …32
NPO法人Tap（新潟県）

ニッポンを歩こう！～新日本歩く道紀行100選～85 …33
長崎原爆遺構めぐり（長崎県）

●健康・体力づくり情報 …… 23
●健康・体力づくり事業財団からのお知らせ …… 24

表紙写真提供：PIXTA

特集

活用しよう！ 身体活動・運動ガイド2023

国民の歩数や運動習慣者の割合は横ばいか減少傾向にあり、課題は多い。こうした中、厚労省は身体活動・運動の取り組み方やエビデンス等をまとめた「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定した。本特集は、このガイドから、推奨事項や運動等を安全に行うためのポイントについてまとめる。

健康日本21（第三次）推進のための専門家向けガイド

健康日本21（第三次）の身体活動・運動分野の対策を推進するため、厚労省は、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」[1]を策定した（以下「ガイド」）。健康日本21（第二次）の最終評価では、日常生活における歩数や運動習慣者の割合といった身体活動・運動分野の指標は、横ばいから減少傾向にあった[2]。一方で「健康づくりのための身体活動基準2013」の策定から10年が経過する間に、身体活動・運動分野では数多くの科学的知見が蓄積されてきた。今回のガイドはこれらを踏まえてまとめられたものである。

このガイドは、人々の健康づくりにかかわる健康運動指導士、保健師等の専門家、健康増進部門やまちづくり部門の政策立案者、職場管理者等が、身体活動や運動を指導したり、計画したりする際の根拠や裏づけとなるものである。このまま一般市民に提示したり、これに沿って運動するよう指示したりするためのものではない。

2013年には、専門家向けの「身体活動基準2013」と、一般国民向けの「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」がセットで公開されたが、今回は専門家向けガイドのみで、アクティブガイドは公開されていない。新しいアクティブガイドは、健康日本21（第三次）推進専門委員会で検討されたあとに公開される予定である。

ガイドは、推奨事項と参考情報で構成されている。推奨事項には、成人版、高齢者版、こども版があり、それぞれ身体活動・運動の推奨事項とその根拠、現状と取り組むべきことがら、Q&Aがまとめられている。後半の参考情報には、筋力トレーニングや全身持久力に関するポイント、慢性疾患をもつ人の身体活動、身体活動・運動を安全に行うためのポイントなどがまとめられている。

推奨値はあくまで目安 少しでも多く動かすことが大事

各ライフステージの身体活動・運動については表1のように、「身体活動を1日60分以上」などの定量的な推奨値と、表の上部に全体の方向性として「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」という定性的な推奨事項が示されている。このガイドの策定にかかわった早稲田大学スポーツ科学学術院の澤田亨教授は、「推奨値はあくまで目安で、すべての人々が等しく取り組むべき目標値ではありません。そのような誤解を生まないように『基準』ではなく『ガイド』という言葉を使った。『少しでも多く身体を動かす』という全体の方向性が、このガイドの一丁目一番地だ」と話す。

さらに、対象者の健康状態や体力等に合わせて、身体活動・運動の強度や量を調整することが重要だと強調する。

ガイドでは、身体活動とは安静状態より

も多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴うすべての活動と定義している。そのうち、日常の家事や労働、通勤、通学等の活動が生活活動であり、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行う活動が運動である。日常の買い物や通勤等で歩くのは生活活動だが、運動しようと計画的にいつもより遠回りしたり、1駅前で降りたりして歩くのは運動ととらえることができる。

また、各ライフステージの区分については、身体状況等は個人差が大きいため、特定の年齢で区切ることは適切ではないとして明示しておらず、対象者の状況に応じた取り組みを行うこととしている。

表1●身体活動・運動の推奨事項一覧

全体の方向性：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

対象者※1	身体活動		座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を**1日40分以上**（1日約**6,000歩以上**）（＝週15メッツ・時以上）	**運動**：有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上　**【筋力トレーニング※2を週2～3日】**	**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**（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）
成人	歩行またはそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を**1日60分以上**（1日約**8,000歩以上**）（＝週23メッツ・時以上）	**運動**：息が弾み汗をかく程度以上の（3メッツ以上の強度の）運動を**週60分以上**（＝週4メッツ・時以上）　**【筋力トレーニングを週2～3日】**	
こども（※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	（参考） ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

（出典）厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023.

成人は1日60分以上（1日約8000歩以上）を推奨

ガイドの成人版では、身体活動は、強度3メッツ以上を週23メッツ・時以上行うことを推奨している。これは歩行や同等以上の身体活動を1日に60分以上、または1日約8000歩以上歩く量に相当する。この推奨値は、成人を対象にしたコホート研究のレビューから、生活習慣病発症予防に効果がある身体活動量が週19メッツ・時～週26メッツ・時に分布していたことや、日本人を対象にした研究で週22・5メッツ・時より多い人で生活習慣病の予防効果が期待できるとの結果が得られたことなどに基づいている。

運動については、強度3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行うことを推奨している。息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上がこれにあたる。さらに、筋力トレーニングを週2～3日行うことが推奨されており、この筋トレは運動に含めてもかまわない。

座位行動については、日本人は世界的にも座位時間が長い傾向があると指摘し、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないよう、注意を促している。

こどもは1日60分以上　高齢者は1日40分以上、少しでも行おう

近年、体を動かす機会が多いこどもと少ないこどもに二極化する傾向があることから、ガイドのこども版では、特に体を動かす時間が少ないこどもについて、なんらかの身体活動を少しでも行うことを推奨している。

その参考として、WHOの「身体活動および座位行動に関するガイドライン（2020年[3]）」から、中強度以上（3メッツ以上）の身体活動を1日に60分以上、さらに高強度の身体活動を週3日以上行うこと、スクリーンタイムなど座りっぱなしの時間を減らすことを示している。取り組むべきこととしては、1週間を通じて、1日平均60分を目安に、なんらかの身体活動を行うことをすすめ、何もしないより少しでも身体活動を行うことが大切と述べている。

一方で、激しすぎる運動やオーバーユースにも注意が必要である。「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的ガイドライン[4]」から、週2日以上の休養日を設けることや、1日の活動時間は平日

2時間程度、休日3時間程度までとの方針を示している。

ガイドの高齢者版では、3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行うことを推奨している。体力がある高齢者は、成人と同等の週23メッツ・時以上の身体活動を行うことで、より健康増進効果が期待できる。一方で、推奨値に満たなくても、少しでも身体活動を行うことが大切と述べている。

週15メッツ・時以上の身体活動は、歩行やそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上、あるいは1日約6000歩以上に相当する。現状では、1日に6000歩以上歩いている高齢者は、65～74歳でも40%前後で、年齢が高いほど少なく、85歳以上では男性でも11%にすぎない。

「身体活動基準2013」では、高齢者の身体活動は「強度を問わず、身体活動を毎日40分＝週10メッツ・時」としていた。これが今回の推奨事項で週15メッツ・時以上とされたのは、強度3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行う高齢者は、身体活動をほとんど行わない高齢者に比べて、総死亡や心血管系疾患死亡のリスクが30%程度低減することができるとする高レベルのエビデンスに基づいたものである。

運動については、体操やダンス、ラジオ体操など、有酸素性運動や筋力トレーニング、バランス運動など多要素を含む運動を週3日以上行うことを推奨している。また成人と同様に、筋力トレーニングも週2～3日行うことを奨めている（多要素の運動に含めてよい）。

筋トレは総死亡・疾患発症リスクを低減 有酸素性運動と両方行うとさらに効果的

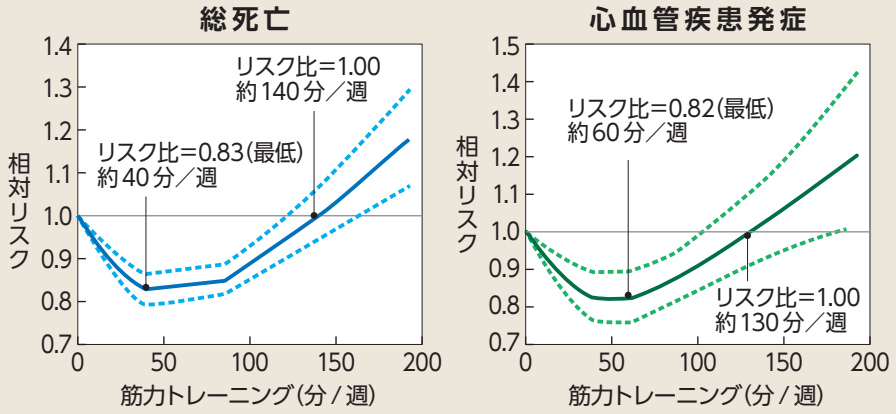
ガイドの後半には、身体活動・運動に関する参考情報として、各種運動のポイントや、安全に運動を行うポイントなどが項目別にまとめられている。ここではその中から4つのポイントを紹介する。

筋力トレーニングは、成人と高齢者に週2～3日行うことが推奨されている。もともと筋トレは、筋力や身体機能、骨密度を改善し、生活機能を維持・向上させ、高齢者では転倒や転倒による骨折の防止につながる。

今回は新たに、総死亡や心血管疾患による死亡、全がん死亡のリスクを低減させる効果があり（図1参照）、有酸素性運動を組み合わせると、さらに効果が高くなることが明らかとなった（図2参照）。筋肉はいくつになっても鍛えることができるため、特に筋力が低下しやすい高齢者は筋力の維持・向上に努めることが大切と報告されている。

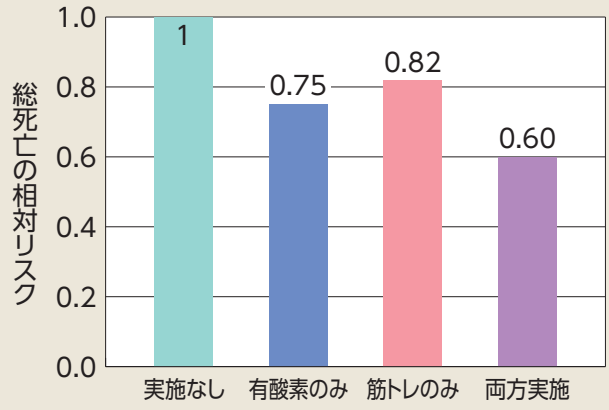
筋トレの方法としては、腕立てふせやスクワットなどの自重トレーニングと、マシンやダンベルなどで荷重するウエイトトレーニングがあり、特定の部位に集中するのではなく、全身をま

図1●筋トレと総死亡および疾患発症リスクとの関係



(出典) Momma H, Kawakami R, Honda T, et al. Muscle-strengthening activities areassociated with lower risk and mortality in major non-communicablediseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022; 56: 755-763.

図2●総死亡リスクに対する筋トレと有酸素性身体活動の組み合わせとの関係



(出典) Momma H, Kawakami R, Honda T, et al. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022; 56: 755-763.

んべんなく、大きな筋肉に負荷がかかるようなトレーニングを行う。日常生活レベル以上の負荷をかけ、漸増性過負荷の原則に基づいて、少しずつ負荷を高めていく。そのうえで筋肉を休める休息日を設けることも重要である。

運動教室などを運営する際は、対象の特性や体力レベルが個々に違うことや、運動の個別性の原則を常に念頭に置き、一律に目標回数を設定するのではなく、個人に合った目標設定をすることが重要としている。

全身持久力の新基準を公表
維持・向上には中高強度の有酸素性運動を

全身持久力については、日本人を対象にした研究のレビューを基に、性・年代別の基準値等を解説している。

さまざまな研究から、全身持久力が高いほど、総死亡や循環器疾患による死亡が少ないという直線的な負の関係が認められている。全身持久力は、疾患発症や死亡の強力な予測因子であることから、身体活動・運動によって全身持久力を維持・向上させることが推奨される。

対策を推進するには、日本人の標準値が必要と考えられるが、大規模な測定はコスト的にも難しく、実測値を基にした標準値は存在しない。そこで全身持久力に関する多くの研究を集約し、日本人の性・年代別の全身持久力の平均値とその分布を推定した。その結果、全身持久力は20歳代以降は徐々に低下し、特に20歳代～30歳代にかけては大きく低下していることが明らかになった。

得られた推定値と「身体活動基準2013」で示されていた旧基準値を比較したところ、20歳代男性では推定値のほうが高く、50歳代以上の男性では推定値のほうが低いなど、両者に乖離（かいり）があった。このままでは、たとえば多くが旧基準値を下回っている50歳代以上の男性にとっては、旧基準値は達成困難な目標と誤解される可能性があった。

そこで今回のガイドでは、いままでの疫学研究のエビデンスと得られた推定値を基に、新たな基準値を設定した（表2参照）。ただしこの基準値は、生活習慣病等の発症やそれによる死亡のリスク低減が期待できる値として示したもので、達成すべき目標値という位置づけではないことに注意が必要である。

全身持久力を維持・向上させるためには、歩行やランニング、水泳などの有酸素性運動の習慣的な実施が有効で、中高強度で、1回30分間の運動を、週3日以上実施することをすすめている。運動強度については、安全と効果のバランスを考慮して、最高酸素摂取量の50～75%程度、主観的運動強度で「やや きつい」と感じる程度が適切と述べている。

表2●性・年代別の全身持久力の新たな基準値（単位：メッツ）

	10～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳
男性	14.5（参考値）	**12.5**	**11.0**	**10.0**	**9.0**	**8.0**	**7.5**
2013	なし	11.0	11.0	10.0	10.0	9.0	なし
女性	12.0（参考値）	**9.5**	**8.5**	**7.5**	**7.0**	**6.5**	**6.0**
2013	なし	9.5	9.5	8.5	8.5	7.5	なし

- 表のメッツ値の強度の運動あるいは生活活動を約3分間継続できた場合、全身持久力の基準を満たすと考えられる。
- メッツ値を3.5倍することで最高酸素摂取量（単位：mL/kg/分）の基準値に換算することが可能である。
- 10～19歳の値は死亡や疾患発症のリスクとの関係が明確でないため参考値とする。

※2013の欄内は、「健康づくりのための身体活動基準2013」で示された基準値

（出典）厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023.

慢性疾患を有する人の運動は
事前に医師等の専門家に相談

慢性疾患を有する人の身体活動のポイントでは、特に有病率が高く、運動による予防・改善効果が期待できる疾患として、高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症の4つを挙げ、これらの疾患があり、かつ状態が落ち着いている人の身体活動・運動について解説している。

慢性疾患に対する運動効果については、インスリン抵抗性の改善、身体機能の維持・向上、認知機能の改善、免疫機能の改善などがあるとし、詳細はガイドの「身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム」の項目で詳しく解説している。

身体活動に制限がない状態であれば、基本的に成人・高齢者の推奨事項に準じて行う。エビデンスとしては、1日30分以上の中強度の身体活動（楽である～ややきつい程度の余暇

身体活動）がすすめられており、これに加えて、生活活動を30分行えば、成人の推奨値である1日60分に相当する。また週2～3日の筋力トレーニングや、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにすること、高齢者には筋力・バランス運動・柔軟性などの多要素な運動を週3日実施することをすすめている。

ただし、慢性疾患がある場合、身体活動によって悪化する可能性がある合併症や、運動器の痛みや変形などを抱えている場合があるので、事前に医師等の専門家に相談することが不可欠である。

身体活動・運動を安全に行うための具体的なチェック項目や対応も解説

身体活動・運動を安全に行うためのポイントでは、患者や健診受診者などに運動や身体活動等を推奨・指導する立場の人向けに、その具体策を解説している。

運動強度が強すぎた場合や、ふだんの身体活動量が少ないなど運動に不慣れな人が急に通常以上の強度の運動を行った場合などは、重大な有害事象が発症するリスクがある。そこで新たに運動等を始める場合は、疾患等の有無や状態、運動制限の有無、治療の状況、ふだんの身体活動量、どんな目的でどんなことを行いたいか等を把握し、運動等を始めて問題がないかを判断する。そして必要があれば医療機関を受診してもらい、運動前の健康チェックを行う。

そのうえで、まずSTEP1として、病状や治療状況、使用している薬物等を確認する。確認事項としては疾患ごとに、医師に相談すべき状況や、治療薬に関する注意事項、腰痛や関節の変形など運動で悪化する可能性がある整形外科的問題等が解説されている。

表3●運動開始前の健康チェックシート（PAR-Q+を参考に作成）

1	医師から「心臓病」または「高血圧」と指摘されたことがありますか?	はい（心臓病・高血圧）	➡	運動制限がありますか?	はい	➡	制限の範囲で行ってください(STEP3へ)。わからない場合は受診してください。
2	「心臓病」「高血圧」のほかに慢性疾患がありますか?（既往も含む）	はい（疾患：　　）	➡	運動制限がありますか?	はい	➡	
3	過去に手術歴がありますか?	はい（いつ：　何：　　）	➡	運動制限がありますか?	はい	➡	
4	慢性疾患などで薬を飲んでいますか?	はい（薬：　　）	➡	運動時に注意を要する薬がありますか?	はい	➡	注意を守って運動してください(STEP3へ)。わからない場合は受診してください。
5	安静時、日常生活時、運動中などに「胸の痛み」を感じることがありますか?				はい	➡	医療機関を受診してください。解決済みの場合はSTEP 3へ。
6	めまいのためにバランスを崩すことがありますか?				はい	➡	
	この1年間に意識を失ったことがありますか?				はい	➡	
7	運動を行うことで悪化しそうな骨・関節・軟部組織（筋肉・靭帯・腱）の問題がありますか?（1年以内の既往も含む）				はい	➡	
8	医師から「医学的監視下で運動するように」と言われたことがありますか?				はい	➡	

※いずれの問いも「いいえ」の場合はSTEP3に進んでください。
（出典）厚生労働省:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

次にSTEP2として、安静時や活動中に胸痛、めまいや失神、起座呼吸、浮腫、動悸などの症状はないかを確認、さらに表3の健康チェックシートを活用し、現在の健康状態のレベルを判断する。ガイドでは、対象の健康状態を、自由に運動が可能な自己管理レベル、身体状況等を確認する必要がある要保健指導レベル、監視下で運動を実施する要医学的管理レベルに分け、それぞれで許容される運動強度等が解説されている。

STEP3としては、特定健診や後期高齢者健診の質問票等を活用して身体活動の状況を確認する。さらに現在の状況として、実施している運動等の種類や時間、頻度、日ごろの歩数などを把握する。そのうえで毎回の運動時に注意することとして、運動前の体調チェックの項目や、運動中および運動後の注意事項等が掲載されている。こうした一連の確認を経たうえで、安全で効果的な運動指導を呼びかけている。

■参考資料

1）厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html

2）厚生労働省：健康日本21（第二次）最終評価.
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kenkounippon21.html

3）WHO：身体活動および座位行動に関するガイドライン，2020.
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/pdf/WHO_undo_guideline2020.pdf

4）スポーツ庁：学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的ガイドライン，2022.
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1405720_00014.htm

nterview

「身体活動・運動ガイド2023」の推奨値は目標値ではない「今よりも少しでも多く身体を動かす」ことが大切



早稲田大学スポーツ科学学術院　教授
澤田　亨 氏

―運動指導の対象者には、ガイドの推奨値を目標値として明示すべきでしょうか。

答えは「ノー」です。ガイドに示した推奨値は、皆が取り組むべき目標ではありません。目標値として示されてしまうと、ほとんど体を動かしていない人にとっては、あまりに遠くて他人事のように思えてしまうでしょう。推奨値は平均的な数値で、大ざっぱに言えば、半数はすでに到達していることになり、その人たちに推奨値に合わせて身体活動を減らしましょう、というわけでもありません。

身体活動と健康アウトカムの間には、身体活動が多い人ほど健康リスクが低いという量反応関係と呼ばれる関係があります。つまり、身体活動や運動は「やらないよりはやったほうがよく、やるならば多いほうがよい」のであって、いわゆる閾値（いきち）があるわけではありません。

そこでガイドでは、「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。今よりも少しでも身体を動かす」という定性的な推奨事項を、最も重要な全体の方向性として示したのです。

―それでは、推奨値はどのように活用し、どのように指導すればよいでしょうか。

このガイドは、運動処方の指針ではありません。国民がいまよりも少し体を動かす習慣をもてるように、運動指導の専門家や政策立案に携わる人は何を推奨すればよいかを示したものです。推奨値を目標や基準と定めて対象者に指示することや、「推奨値までであと何分」などと一律に運動させるようなことがないようにしてほしいと思います。

運動プログラム等を計画・実践する際は、まず対象者の体力や身体活動等の状況、健康状態などを把握したうえで、無理のない範囲で、少しでも身体活動や運動を増やすことを考えましょう。推奨値に関しては、専門家として、ガイドで示したエビデンスも含めて理解しておき、これを上手に指導に活用していただければと思います。

たとえば、成人は1日8000歩以上を推奨していますが、いまほとんど歩いていない人に対しては1日4000歩程度を提案し、すでに8000歩の人には、いまより増やすことを相談するのもよいでしょう。あるいは、もう少しで推奨値に届きそうで、数値を提示することで意欲が高まると考えられる人には、「あとこのくらいで推奨値に届きますよ」と伝えるのもよいと思います。

つまり、いつもより10分多く体を動かそうという「プラス・テン」の考え方です。10分でなく3分ずつ3回でもよいので、とにかく少しでも動きましょう、ということです。

―このガイドが広く活用され、国民の健康に資するためには、何が必要でしょうか。

2013年の旧基準は認知度がいまひとつだったことがわかっています。運動指導の専門家や政策立案者等に届かなければ、身体活動・運動の大切さやその方法は一般市民まで届きません。厚生労働省からは、各自治体や関連団体等に通知が送られていると思いますが、それだけに頼ることなく、このガイドを知った人が、関係があると思われる人や団体に積極的に広めてほしいと思います。私たちも各学会等にお知らせし、ホームページへの掲載などをお願いしています。

健康運動指導士や健康運動実践指導者をはじめとした身体活動や運動の専門家の皆さんは、政策立案者や職場管理者などと健康づくりに関して話す場があれば、その機会を逃さず、このガイドを広めてください。またはみずからそのような場を生み出して、より多くの関係者と協働して、身体活動・運動を増やすための対策を推進していただくことを期待しています。

また今後、一般市民向けのアクティブガイドが策定されてきますので、このガイドと合わせて参考にしながら、より実効性をもつ取り組みを推進していただきたいと思います。



「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」策定の歴史的経緯

澤田　亨　早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授

身体活動に関するガイドの変遷

2024年1月、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を公表しました。このガイドは健康日本21（第三次）の目標を達成するために健康づくりにかかわる専門家、政策立案者、職場管理者などに身体活動・運動に関する推奨事項や参考情報を紹介するものです。今回から始まる連載は、ガイド作成にかかわった研究者がそれぞれの専門に関するテーマについて紹介するものです。第1回は私から身体活動・運動ガイド策定の歴史的経緯を紹介します。

日本における身体活動・運動ガイド策定の歴史は古く、最初の策定は1989年です。国民健康づくり運動である「アクティブ80ヘルスプラン」を推進していくためのガイドとして厚生省（当時）から「健康づくりのための運動所要量」が公表されました。このときに健康運動指導士の養成事業もスタートしています。そして、少し遅れて1993年に「健康づくりのための運動指針」が公表されました。これらは栄養・食生活分野の「栄養所要量」や「食生活指針」をモデルに作成されたものでした。栄養所要量は定期的に改訂されていました。一方で、運動所要量や運動指針については定期的な改訂はありませんでした。

質の高い疫学研究を基にしたガイドラインへ

「メタボ対策」の開始に合わせて2006年に「健康づくりのための運動基準2006」と「健康づくりのための運動指針2006（エクササイズガイド）」が公表されました。このとき、タイトルの「運動所要量」の表現が「運動基準」に変更されました。これは、その当時に栄養所要量が食事摂取基準に名称変更したことを受けた変更です。また、このときから質の高い疫学研究の結果がエビデンス（科学的根拠）として使用され始めました。

質の高い疫学研究が数多く出版されてきたことを受けて、世界においても身体活動のガイドラインが次々と公表されることになります。その先陣を切ったのは米国で、2008年に「米国人のための身体活動ガイドライン」を公表します。そして、そのときに米国の身体活動ガイドライン諮問委員会が実施したレビュー結果を主たるエビデンスとして、2010年に世界保健機関（WHO）が世界に向けて身体活動ガイドラインを公表します。さらに、その後のエビデンスの蓄積を踏まえて、2018年に米国が、2020年にはWHOが身体活動ガイドラインの改訂版を公表しています。

厚生労働科学研究班による新ガイドの策定

国内では、厚生労働省が2013年に健康日本21（第二次）の目標を達成するためのツールとして「健康づくりのための身体活動基準2013」と「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を公表しました。今回もタイトルの変更があり「運動」が「身体活動」に変更されました。これは計画的・定期的に実施する「運動」だけでなく、日常生活の中における活動である「生活活動」も健康づくりに貢献することから、運動と生活活動の両方を含む「身体活動」を推奨しようという意図を受けた変更です。このときの基準は2013年時点のエビデンスに基づいて設定されたものですが、「こどもの身体活動基準」「高齢者の運動量の基準」「座位時間の上限値」「筋力の基準」についてはエビデンスが不十分で公表できなかったことが課題として残りました。

前回の課題を解決するために厚生労働科学研究班が組織され、53人の研究者が2年の歳月をかけて最新のエビデンスを確認して改訂案を作成しました。そして、厚生労働省の検討会の審議を経て「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が公表されたのです。今回もタイトルが変更され、「基準」が「ガイド」に変更されました。これは、「基準」という表現がすべての国民が等しく取り組むべき事項であるという誤解を与える可能性等を考慮して変更されたものです。そして、この考え方に基づいて全体の方向性を「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」としたうえで、最新のエビデンスを基に「こどもの身体活動」「高齢者の運動」「座位行動」「筋力トレーニング」に関する推奨事項を含んだ身体活動・運動・座位行動のガイドが作成されました。

<気管支喘息I>

気管支喘息の現状

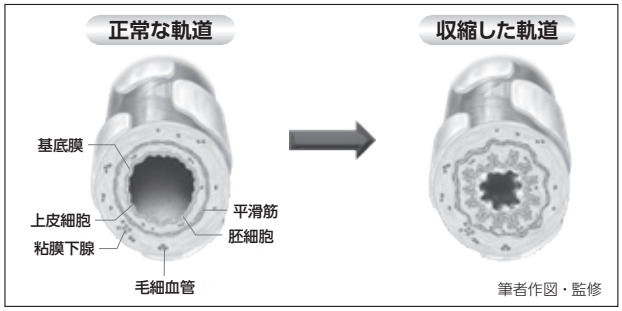
相良 博典　昭和大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー内科学部門教授

気管支喘息の症状と疫学

気管支喘息（以下、喘息）は空気の通り道である気道が狭くなる（図参照）、閉塞性肺疾患の一つです。したがって、発作性の呼吸困難、胸苦しさ、激しい咳（夜間や早朝に出現しやすい）の反復を繰り返します。喘息の気道は可逆性（狭くなった気道が元に戻ること）の気流制限を認めるのが特徴です。発作時にはいったん狭くなりますが、治療により気道は元に戻って広がり気流制限が解除されます。

喘息の気道は、いろいろな刺激を受けることによって狭くなりやすい、いわゆる気道の過敏性を獲得しています（表参照）。したがって気道過敏性を獲得している喘息の気道はアレルゲン（ダニやハウスダストの吸入）や天候の変化、日内の温度変化、気圧の変化、ウイルス感染などで容易に気道が狭くなってしまいます。発作を起こす機序として、気道の炎症がかかわっていることがわかり、気道を広げる治療から炎症を抑える治療へと大きくシフトしました。

図●気管支喘息の気道（イメージ）



筆者作図・監修

表●気道過敏性を示唆する症状と刺激のチェックリスト[1, 2]

症状	□ 喘鳴	□ 息切れ
	□ 夜間の喘息症状	□ 胸部圧迫感
	□ 不快感	□ 胸痛
	□ 深呼吸ができない	□ 呼吸困難のために意識的に呼吸する
	□ 嗄声	□ 動悸
	□ 過換気	
刺激物	□ ペット（イヌ、ネコ、げっ歯類など）	□ ダニ
	□ カビ	□ 羊毛
	□ 羽毛枕	□ 芝、草
	□ 花粉	□ ホコリの多い場所
	□ 湿気の多い場所	□ 煙（線香を含む）
	□ 気温の低下	□ 天候の変化
	□ 低気圧、台風	□ 梅雨
	□ ビル臭	□ ガソリン臭
	□ アンモニア臭	□ 消臭スプレー
	□ 整髪料	□ 香水
	□ アルコール	

- 喘息は小児から高齢者まですべての年代において発症し得る疾患である。
- 喘息の診断には臨床症状が重要であるため、詳細な問診が必要である。
- 喘息の診断には“ゴールドスタンダード”となり得る客観的な指標はない。
- 喘息を疑う症状（喘鳴、咳嗽、喀痰、胸苦しさ、息苦しさ、胸痛）がある場合にはチェックリスト（表2-1）に従い問診を行う。
- 喘息症状の中で最も特異性が高いのは“喘鳴”であり、頻度が高いのは“咳嗽”である。
- 気道過敏性を示唆する症状と刺激のチェックリストを表2-2に示す[1, 2]

1) Riemersma R, et al. Development of a questionnaire for the assessment of bronchial hyperresponsiveness. Prim Care Respir J. 2009; 18: 287-93.
2) 山口宗大, 他. 喘息コントロールに影響を与える気候についての検討. アレルギー. 2013；62：171-8.

（出典）一般社団法人日本喘息学会：喘息診療実践ガイドライン 2023, 協和企画.

力だめし　運動指導者に役立つ「力だめし」問題

喘息による死亡者の割合は高齢者が半数を占めている。

○か×か答えは24頁

第1回

解説　健康日本21（第三次）

総論　健康日本21（第三次）の基本的概念と新たな視点

辻　一郎　東北大学名誉教授

本連載では、健康日本21（第三次）の策定や推進に携わる各分野の専門家にご協力いただき、分野ごとに目標項目や、目標達成に向けて想定される取り組みや課題、普及のためのツールやガイドライン、先進的取り組み等についてご解説いただきます。〈編集部〉



著者略歴

昭和58年に東北大学医学部卒業。リハビリテーション専門医から公衆衛生学研究者に。米国ジョンズ・ホプキンズ大学留学などを経て、平成14年に東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野教授。令和5年より現職。厚生労働省・厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会長などを務める。健康日本21では、「第二次」の最終評価委員会や「第三次」の策定委員会と推進専門委員会などで委員長を務める。

健康日本21（第三次）のビジョン

本年4月にスタートした「健康日本21（第三次）」は、令和17（2035）年度までの12年間で、官民一体となった国民健康づくり運動の展開により、51項目の目標の達成をめざしています。

平成25（2013）年度から令和5（2023）年度までの健康日本21（第二次）では、最重要目標としていた「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」が達成されるなどの成果がありました。一方で、一部の指標（特に一次予防に関連する指標）が悪化したり、国民の健康に対する興味・関心が多様化したり、社会経済格差が生活習慣格差・健康格差に連動したりなど、さまざまな課題が顕在化してきました。

これらを踏まえて、健康日本21（第三次）は「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンを掲げました。それを実現するために、①誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）　②より実効性をもつ取組の推進（Implementation）という2点が強調されました。

健康日本21（第三次）の基本的な概念について

健康日本21（第三次）の概念図を図1に示します。

まず、根底に位置づけられたものが「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」です。人生の各段階（乳幼児期・青壮年期・高齢期など）ごとに健康づくりを考えるライフステージアプローチに対して、ライフコースアプローチは生涯を継時的・連続的にとらえて一貫性のある健康づくりを考えるものです。

たとえば、低出生体重は成人後の糖尿病・肥満・高血圧リスクと関連したり、高出生体重が成人後の乳がんリスクと関連したり、幼少期の逆境体験（貧困・虐待など）が高齢期の抑うつリスクと関連したりするなど、胎児期や乳幼児期の健康状態・環境が成人期・高齢期の疾病と関連することがわかっています。

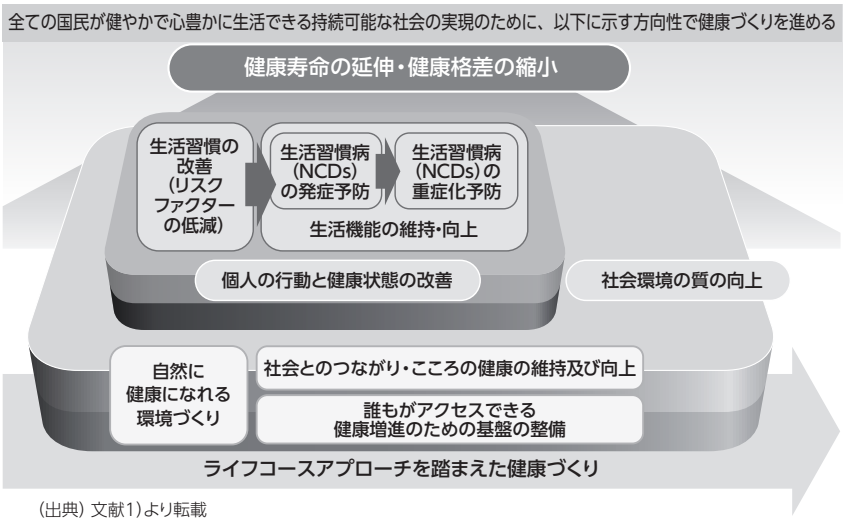
そこで、胎児期から高齢期に至るまでの過程を経時的・連続的にとらえて健康づくりを行うことを「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」と言います。健康日本21（第三次）は、こども、高齢者、女性について、ライフコースアプローチに関連する目標を設定しました。

健康づくりに対する個人と社会のかかわりについて、健康日本21（第二次）は左右同列となる概念図を示し、両者の関係性は明記されませんでした。一方、健康日本21（第三次）は「社会環境の質の向上」という基盤の上に、「個人の行動と健康状態の改善」があるとい

う、関係性を示しました。

社会環境の質の向上(社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上、自然に健康になれる環境づくり、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備)を通じて、より多くの人たちの健康状態を改善するとともに、国民全体における健康づくりへの関心・動機づけを高めていきたいものです。そのことが、個人の健康づくりに対する取り組みの強化につながります。

図1●健康日本21(第三次)の概念図



(出典) 文献1)より転載

このような基本概念に基づいて、健康日本21(第三次)は4つの基本的方向と51項目の目標を掲げました。

(1)健康寿命の延伸・健康格差の縮小

平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加、健康寿命の都道府県格差の縮小(上位4分の1の都道府県の平均の増加分を上回る下位4分の1の都道府県の平均の増加)。

(2)個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善、生活習慣病(NCDs)の発症予防／重症化予防、生活機能の維持・向上。

なお、生活習慣の改善は、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠、飲酒、喫煙、歯・口腔(こうくう)の健康に関するものです。生活習慣病(NCDs)の発症予防／重症化予防は、がん、循環器病、糖尿病、COPDに関するものです。生活機能の維持・向上は、ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)、こころの健康に関するものです。

(3)社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持向上、自然に健康になれる環境づくり、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備。

(4)ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

こども、高齢者、女性の健康に関する目標の再掲。

健康日本21(第三次)の新たな視点について

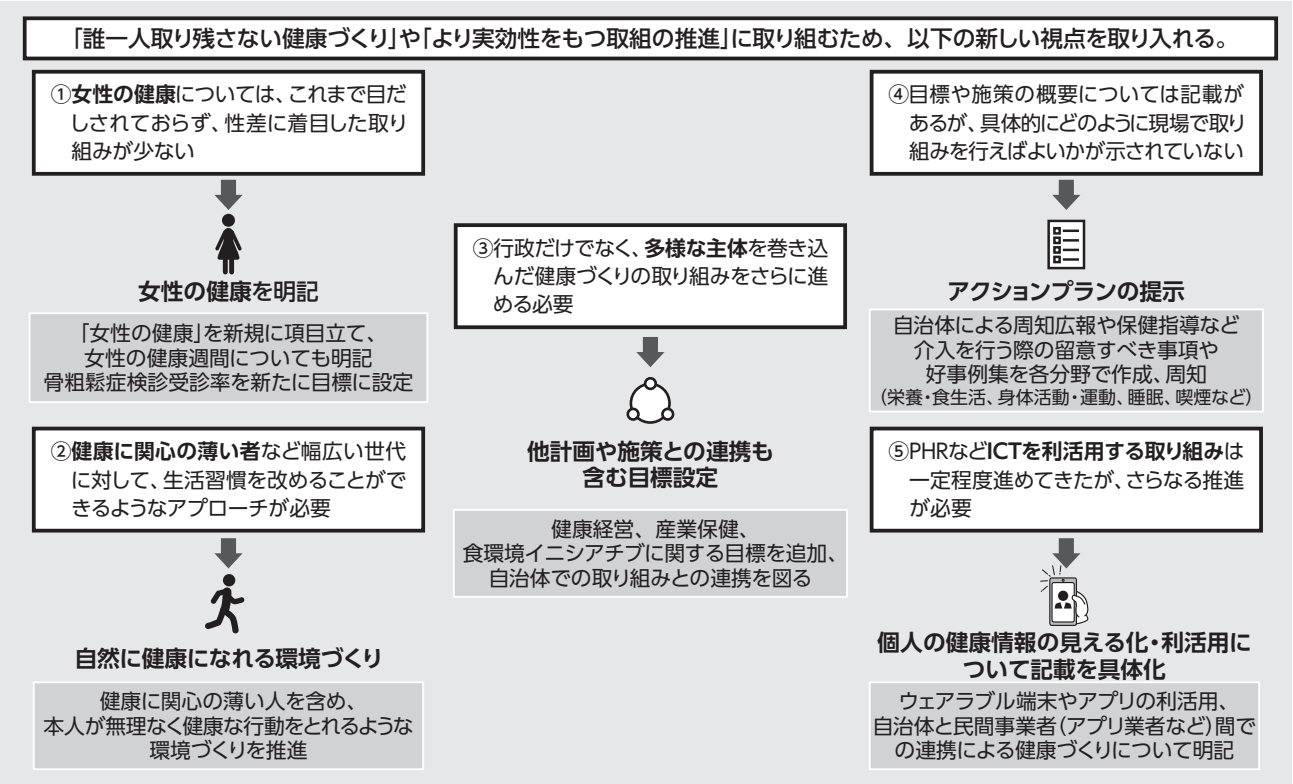
健康日本21(第三次)では、「誰一人取り残さない健康づくり(Inclusion)」や「より実効性をもつ取組の推進(Implementation)」を行うために、主に以下の5つの視点を新たに取り入れました(図2・次頁参照)。

(1)女性の健康

平均寿命と健康寿命との差(不健康期間・2019年値)が女性で約1・5倍も長く(男性8・73年・女性12・07年)、後期高齢者の要介護や認知症の割合が女性で高いなど、健康寿命をさらに延ばすうえで女性の健康増進は重要な意義を有しています。

また、若年女性のやせは自分自身の健康リスク(貧血、骨粗鬆症など)だけでなく、次世代の健康リスク(低出生体重、成人期の糖尿病・肥満など)とも関連します。そこで「女性の健康」を新規に項目に挙げて取り組みの強化を図ることにしました。さらに骨粗鬆症検診の受診率目標を新たに設定しました。

図2●健康日本21(第三次)の新たな視点



(出典) 厚生労働省:健康日本21(第三次)推進専門委員会　第1回資料より転載

(2)自然に健康になれる環境づくり

国民の生活や意識が多様化し、格差も顕在化するなかで、健康に関心の薄い層が増えたり、知識・関心はあっても(経済的理由などにより)実行に移せない層も増えてきました。その結果、従来型の健康教育やキャンペーンの効果も限定的になってきました。

一方、(そこに暮らすと)自然に健康になれる社会環境に関するエビデンスが国内外で蓄積されてきました(その具体例については、本連載でも順次紹介される予定です)。

(3)他計画や施策との連携も含む目標設定

国レベルで健康づくりを担う主体は、厚生労働省に加えて国土交通省(まちなかウォーカブルなど)、経済産業省(健康経営など)、消費者庁・文部科学省・農林水産省(食育など)といった他省庁にも広がってきました。

また、健康日本21(第三次)で新たに目標とされた「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進は、人々がより健康的な食生活を送れるよう、人々の食品(食材、料理、食事)へのアクセスと情報へのアクセスの両方を整備していくために、さまざまな事業者(食品製造、食品流通など)、メディア、行政、学術、職能団体などの協働により、大きなムーブメントを生み出すことをめざしています。

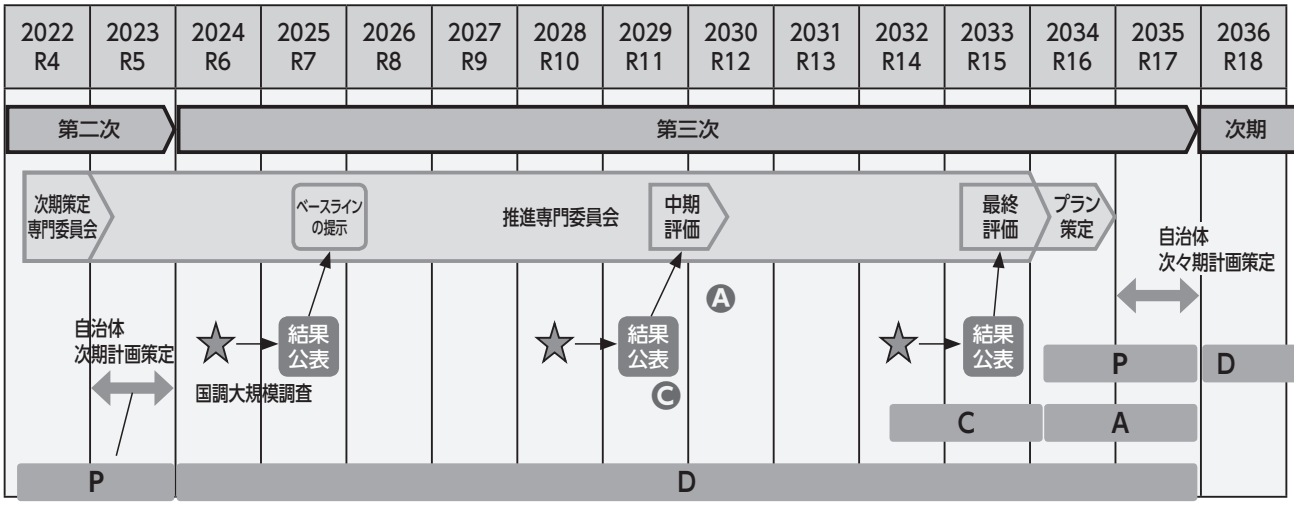
このように、これまで以上の規模と多様性をもった主体が健康づくりを担うことによって、真の意味での「国民健康づくり運動」の展開をめざしているのです。

(4)アクションプランの提示

これまでの健康日本21は、目標数値や施策の概要については記載してきましたが、具体的にどのような取り組みを行えばよいかについては示してきませんでした。

そこで健康日本21(第三次)では、自治体による周知広報や保健指導など、介入を行う際に留意すべき事項や好事例などを各分野で作成し、周知していく予定です。

図3●計画期間中のスケジュール(予定)



(出典) 文献1)より転載

(5)個人の健康情報の見える化・利活用

昨今の目覚ましい情報技術の進歩は、健康づくりの手法にも変化をもたらしています。さまざまなウェアラブル端末が個々人の健康情報を見える化し、それに基づいて個別指導を行うアプリも開発されています。これらを適切に利活用するとともに、自治体と民間事業者(アプリ業者など)との連携による健康づくりをさらに推進する必要があります。

健康日本21(第三次)のスケジュール

健康日本21(第三次)は、PDCAサイクルに基づいて展開されます(図3参照)。

令和4(2022)年度は国で、同5(2023)年度は自治体で次期計画が策定されます(P)。同6(2024)年度から同17(2035)年度まで計画が実施されます(D)。

その途中で、同11(2029)年度に中間評価(C)が行われ、それに基づいて期間後半の取り組みが行われます(A)。そして同14(2032)年度から最終評価が始まり、同16(2034)年度から次期の計画策定が行われます。

健康日本21(第三次)を通じて社会課題の解決を

健康日本21(第三次)が終了する令和17(2035)年度になると、いわゆる「2040年問題」が目前に控えています。2040年には団塊ジュニア世代が65歳を超え、全国民の3分の1以上が高齢者となります。それに加えて、15歳～64歳の生産年齢人口が、2025年の7170万人から2040年には5978万人へ、約1200万人も減ることが予測されています。

これらの変化は、社会経済活力や医療介護サービスの需要・供給に大きな影響をもたらすものです。このなかで社会経済格差が拡大し、それに伴って健康格差も拡大していくことが懸念されます。さらに、生涯未婚率の増加、単身世帯者の増加、地縁・血縁・職縁の希薄化といった変化も加速しています。これにより、孤独や社会的孤立といった問題もますます深刻化することでしょう。

健康日本21(第三次)の展開を通じて、これらの課題の解決、そして私たちの国の持続可能性に貢献していきたいと筆者は思うものです。

■参考文献
1) 厚生労働省：健康日本21(第三次)推進のための説明資料.
https://www.mhlw.go.jp/content/001158870.pdf
により閲覧可能(2024年2月29日時点)



リラックスしよう

生理学的リラクゼーション

岩﨑 由純

日本ペップトーク普及協会代表理事、日本コアコンディショニング協会会長。全米アスレティックトレーナーズ協会公認アスレティック・トレーナー、日本スポーツ協会公認アスレティック・トレーナー。

心と体をリフレッシュさせる運動と休息

この連載が始まったころに、「気分転換のはずのフィットネスや運動がストレスになっていませんか」と問いかけをしました。運動が健康寿命の延伸につながるとさけばれていますが、それがストレスになってしまったら本末転倒です。

気分転換やリラックスにもなりウエルネスにつながる運動指導が、ひいては健康寿命の増進につながります。競技スポーツで頑張る選手たちには言いづらいですが、競技では競争や比較で心や体に大きなストレスを与える可能性が高く、必ずしも「体によい」とは言えないのかもしれませんね。ストレスという点で言えば、座りっぱなしのライフスタイル、満員電車での通勤や通学、親や先生、上司からのダメ出し、さらには極端なダイエットなどもその原因になり得るようです。

『スタンフォードの自分を変える教室』の著者ケリー・マクゴニガル博士は、「リラクゼーションは、慢性的なストレスや過度の自己コントロールによる生理的な悪影響から体を回復するのに役立ちます」と明記しています。しかしリラクゼーションといっても、ぼーっとテレビを見るとか、ワインとともにごちそうをいただくとか、そういった話ではないことも強調しています。疲労を回復し意志力をアップさせるには、心身ともに休まっている状態になることが大切。ハーバード大学医学部の心臓専門医ハーバート・ベンソン博士はそれを「生理学的リラクゼーション」と呼んでいるそうです。心拍と呼吸のペースが遅くなり、血圧も下がり、筋肉の緊張がとけている状態で、脳も先のことを考えたり過去のことを分析するのをやめて休息をとることです。方法としては、まずあおむけに寝て膝の下に枕を入れ、足のほうを少し高くして目を閉じ、何度か深呼吸をして、おなかを膨らませたりへこませたりします。どこかこっていたり、力んでいたりしたら、あえて力を入れて、脱力します。呼吸トレーナーとして有名な大貫崇氏は、胸郭と腹腔（胸とおなか）が同時に動くシンクロ呼吸を奨励しています。それを5～10分間何も考えず続けるだけ。「生理的リラクゼーション」で心も体もリフレッシュして、健康的に人生を楽しみましょう。

【映画のこの一言】



『アベンジャーズ・シリーズ』の中で最強の存在だった『キャプテン・マーベル』の続編とあって、圧倒的な強さを求めていたファンたちからすると、人間味や弱さや弱点などを見せられてガッカリな作品だったようですが、自分はしっかり楽しめました。キャプテン・マーベルの前に突如現れたクリー人の最強戦士ダー・ベンは〝過去の因縁〟を強く引きずっていました。よかれと思ってやったことが裏目に出たわけだったのですが、何とか解決したいと思っていても敵は容赦しません。地球滅亡の危機が迫るなか、力を覚醒させた敏腕エージェント〈モニカ・ランボー〉、アベンジャーズオタクの高校生ヒーロー〈ミズ・マーベル〉と、3人が入れ替わる謎の現象が発生します。これまで一人で戦ってきたキャプテンでしたが、この偶発的な出会いからチームを組み、お互いの強みを生かして難敵に挑みます。左記のセリフは、孤軍奮闘していたキャロル（キャプテン・マーベル）に、ずっと地球で帰りを待っていたモニカが言ったセリフ。究極の存在承認です。



第13回

マルチタスクはかえって脳によくない?

●お茶の水女子大学助教　毛内　拡

北海道函館市生まれ。2008年、東京薬科大学生命科学部卒業。2013年、東京工業大学大学院総合理工学研究科 博士課程修了。日本学術振興会特別研究員、理化学研究所脳科学総合研究センター研究員を経て、2018年より現職。同大にて生体組織機能学研究室を主宰。著書に第37回講談社科学出版賞受賞作『脳を司る「脳」』(講談社)、『面白くて眠れなくなる脳科学』(PHP 研究所)などがある。



Point

マルチタスクに過度に依存するのは危険。集中力には限界があるため、通知を制限し、定期的に休息を取り入れることで、作業効率を向上させよう。

■マルチタスクについての誤解

マルチタスクの典型例としてよく挙げられるのが料理です。料理番組などでもパスタをゆでつつ、並行してソースを作り、さらにはサラダを準備するその手ぎわのよさは、見ていてうっとりするほどです。

しかし、脳が考えたり思い出したりする認知タスクを完全に同時に処理する能力には限界があります。そのため、多くの人がマルチタスクだと思っている行為は、実際には複数のタスク間を素早く切り換えることによって、同時に進行させているように見せかけているにすぎません。これを「タスクスイッチング」と呼びます。

効果的なマルチタスクというのは、たとえばおしゃべりしながら歩くなど、認知的な負荷が低い活動や自動化された単純作業に限られます。街を歩く若者がスマホを見ながら音楽を聞き、ドリンクを手にしながらスムーズに歩いていく姿は、多くの人にとって迷惑かもしれませんが、実際にはかなりのマルチタスクをこなしている姿なのです。

車の免許を取得したばかりのころは、集中力が必要なため、おしゃべりしながらの運転は難しいものです。しかし、運転に慣れて自動化されてくると、歌を歌いながらでも運転できるようになります。この脳の柔軟性にはいつも驚かされます。

■失われ続ける「23分」

日々忙しい私たちは、マルチタスクが効率的で生産性を高めると思いがちです。しかし、前に述べたように、実際にはタスクスイッチングを行っているにすぎません。頻繁にタスクを切り換えることで、注意力が散漫になり、エラーが増加し、結果として作業時間が長引き、生産性が低下します。

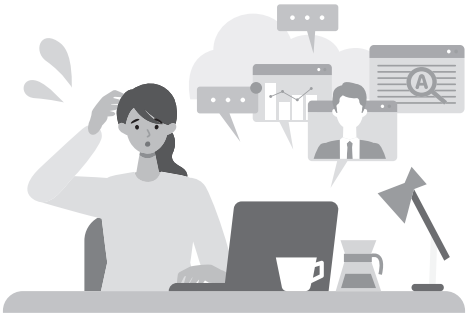
特に、絶え間なく届く電話やスマートフォンの通知は集中力を維持することを難しくさせます。心理学の研究によれば、不意に集中力がとぎれるとその回復には約23分を要すると言われています。

脳はいつも新しい情報に飢えているので、ささいな通知でも見逃せないと考えがちです。しかし、気になって見てみたら5%オフのクーポンだったなど、さして緊急性のない情報のために貴重な時間を失ってしまっているのです。

多くの人が、日中はほとんど集中できていないのではないかという懸念があります。その結果、日中に終わらなかった仕事を持ち越したり、動画視聴やゲームに没頭してしまったりするなど「リベンジ夜更かし」という状態になりがちです。これは睡眠不足を引き起こし、集中力の低下、慢性的な疲労、ひいては体調不良やメンタルの問題につながるおそれがあります。

そこで、通知をオフにすることを強くおすすめします。多くのスマートフォンには、特定の重要な通知だけを即時に受け取り、そのほかは定期的にまとめてチェックする機能が備わっています。私自身、家族からの連絡を除くほとんどの通知はオフにしています。スマートフォン自体が悪いわけではありません。問題なのは、受動的に通知を受け取ってしまうことです。通知をオフにすると重要な情報は自分でチェックすることができるので、見落としを心配する必要はありません。

脳の集中力は永遠に続くわけではありません。そのほか、25分間作業したあとに5分間休憩をとる「ポモドーロテクニック」という方法が、効率的であることが知られています。不意に集中が切れるとその回復には約23分かかりますが、自発的に休憩をとる場合には、またすぐに集中モードに切り換えやすく、さらにリフレッシュすることで長時間集中力が持続するのだそうです。ぜひ日常に取り入れてみたいですね。



実は集中力がとぎれ、効率が下がっている可能性も

楽しいフィットネスプログラム

足腰元気体操 パート1

黒木　輝幸

イー・ライフサポート代表／
健康運動指導士

足腰元気体操は、
「自分の足でしっかり歩く」ための
筋力アップ・バランス・姿勢改善を目的とした体操です。

いつまでも自分の足で歩くことを目標に

日常生活を安全に過ごすためには、いつまでも自分の足で動ける体づくりが大切になりますが、それ以外にも教室では参加者どうしのコミュニケーションを大切にしています。運動することにより、身体的・社会的な両方へのアプローチが可能になり、フレイル予防にもつながります。

参加者の方々が気にされている体の悩みとしては、主に体や姿勢の変化に関することが挙げられます。

- 背中がすぐに丸くなる
- 足が上げにくくなった
- つまずきやすくなった
- 歩幅が狭くなっている
- 足を開いて歩いてしまう

足腰元気体操は、前記の点が改善できるように筋力トレーニングだけではなく、関節の可動域を広げる運動やバランスを整える運動等も取り入れています。また、ご自宅でも運動を継続していただけるプログラムとなっています。

プログラムの流れ

足腰元気体操のプログラムは、以下の①～③で構成されています。

① 体をゆるめる運動
② 体を整える運動
③ 体を動かす（鍛える）運動

今号では、①と②をご紹介します。

① 体をゆるめる運動

●座位での足指・足首ほぐし

足をゆるめます。足は姿勢の土台です。足の骨は26個もの細かい骨で構成され、日常生活の複雑な足の動きを支えています。ほぐすことで足指の動きをよくし、足裏のセンサー（感覚）を敏感にします。また、足トラブルの予防（外反母趾、扁平足、たこ、うおのめ等）につながり、姿勢バランスも整い、歩き方がよくなります。

足指を動かすために、靴下は脱ぎます。5本指靴下の場合はそのまま足を触ります。足を触りながら「痛いところや気持ちのいいところはありますか?」「硬いところや軟らかいところはありますか?」など、あまり意識して見ることのない自分の足をよく観察します。

●あおむけでのスティックストレッチ

プールスティック（水に浮く発泡ポリエチレンの細長い棒）を使用して全身をゆるめ、関節周りの筋肉をほぐします。市販されており、長さもちょうどよく、高さも低いので、乗ったときのふらつきが少ないです。素材が軟らかいため、背中の痛みもなく、気持ちよくゆるめることができます。

スティックに乗ることで体の中心を意識し、落ちないようにバランスをとりながら、肩・肩甲骨周り・骨盤・股関節周りをゆるめることができます。動かしながら関節の動きや具合、左右の動きを観察するように声がけをします。動かす機会が少ない動作を意識的に行いますので、無理をしないように気をつけます。

またあおむけ状態になっているので、動きをわかりやすく説明します。

② 体を整える運動

次に、骨盤のバランスを整える運動と股関節の動きをよくする運動を行います。自分で負荷をかけながらバランスを整えていきます。どの部分が伸びているのか?　左右のバランスはどうか?　動きはスムーズか?　関節は滑らかに動いているか?　痛みが強いときは少しゆるめるように、呼吸は止めないようになど、声をかけることで自分の体に意識を向けてもらえるようにします。

足腰元気体操　パート1

❶ 体をゆるめる運動

■座位での足指・足首ほぐし



❶足裏ほぐし
親指で足裏全体をほぐす。



❷足指・足首ほぐし
足指の間に手の指を入れて(1)上下に動かす　(2)足指と手の指を動かして握手する(3)指を入れたまま足首を回す(逆も行う)。



❸足首ほぐし
足先を持ってゆっくりと足首を伸ばす(気持ちよく伸ばす)。
※足首の伸びを確認。

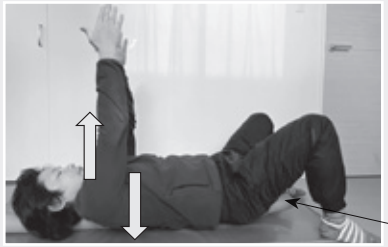


❹足首ほぐし
手で足指を反らせる(気持ちよく伸ばす)。
※足裏の伸びを確認。

■あおむけでのスティックストレッチ



❶肩甲骨ほぐし①
手のひらを下に向け、床に円を描くように動かす(逆回しも行う)。



❷肩甲骨ほぐし②
両腕を伸ばし指先は天井に向ける。両肩を上下に動かす。
※交互の動きも行う。
プールスティック



❸肩･股関節のほぐし(交互)①
片腕を横に伸ばし、片脚は伸ばす。脚は股関節から動かし足先を外、内と動かす。腕は肩関節から動かし手の平を床、天井へと向ける。反対も行う。



❹骨盤リラックス
足裏どうしを合わせて、膝を外に開くポーズをとる。
プールスティック

❷ 体を整える運動



骨盤のバランスを整える①
両膝を倒して、膝を床に近づける。
※膝は開かないで軽く閉じる。
※体はついていかないように。
反対も行う。



骨盤のバランスを整える②
足を膝に軽くかける。
右側に倒して、左の膝を床に近づけるように上から少しずつ押していく。そのままキープする。反対も行う。



股関節・骨盤のバランスを整える①
腰幅広めに脚を開く。右側に倒して、膝を床に近づけるように上から少しずつ押して②の状態にする。



股関節・骨盤のバランスを整える②
①の位置に戻して反対側にも倒す。

必読・ハイリスク者への運動指導 105

Q 運動教室に参加している女性(58歳)から、関節リウマチで手指の関節のはれやこわばりがあるので、運動療法で症状を軽減できないかと相談を受けました。どんな点に注意しながら、運動指導をすればよいでしょうか。

【お答えいただいた方】
医療法人秀英会新庄整形外科医院理事長／
スポーツドクター
新庄 信英



【58歳女性のカルテ】

関節の痛みやこわばりがあり、整形外科を受診。血液検査や画像検査等の結果、「関節リウマチ」と診断された。現在は、医師の診断の下、薬物療法を行っているが、運動を組み合わせた治療・ケアも大切と言われ、運動教室に参加することにした。

A 病院で病状のコントロールを受け、血液検査の炎症反応が安定している方が運動療法の基本的対象です。最近、関節リウマチは抗リウマチ薬、生物学的製剤、JAK阻害薬で寛解状態(治癒に近い状態)に至ることが多く、症状が安定することが多くなりましたが、炎症反応が強いときは安静が基本です。関節リウマチは自己免疫疾患で、全身の病気ですので、全身の運動が必要となります。関節の疼痛腫脹が主な症状で、その改善のためには関節を動かすことが大切です。動かさなければ、関節拘縮が起きるため、日常生活で手指をよく使いましょう。少し疼痛があっても動かすのが基本です。疼痛の閾値を上げ、疼痛に慣れることも大事で、運動療法は必要です。炎症反応が強いとき以外の安静はむしろよくありません。運動療法を積極的に勧めましょう。

最初は、肘手関節と肩関節のストレッチをしてください。肘手関節は、上肢を水平に伸ばし肘伸展位で反対の手で手関節掌屈背屈を10秒ずつ3回しましょう。肩は上肢水平肘伸展位で、反対の手で肘関節を胸に押しつけるようにします。10秒ずつ3回しましょう。

次に、手指の他動運動療法として、軟式テニスボールのような柔らかい素材のものを10回ほど4秒かけて握りましょう。自動運動では、手をグーパーするのが効果的です。4秒強く握り、その後、4秒強く伸ばしましょう。

手指のこわばり腫脹をさらに改善するには、全身および上肢や肩の運動療法が必要です。上肢と肩の運動には、タオルを使います。両手でタオルの端を強く握り、重量挙げのようにゆっくり肘を伸ばしたまま4秒間隔で上げ下げを10回しましょう。強く握ることがコツです。

次に、両上肢を水平に前方挙上し、両肘の自動運動の進展屈曲を4秒間隔で10回、同様に手関節(手首)の屈曲伸展を4秒間隔で10回しましょう。このとき、力を入れて握りこぶしでやることが大事で、意識的に上肢の疼痛腫脹軽減の血行改善を行います。

慣れてきたら、1～2kgのペットボトルを持ってもいいでしょう。

これらの上肢の運動は、関節を温めると動きが楽になりますので、お風呂上がりにやると効果的ですが、リハビリ施設でやる場合は無理に温める必要はありません。運動療法をすることのほうが大事です。

全身の血行改善が手指の腫れやこわばりの改善になります。ウォーキングは非常に大事な全身運動です。ぜひ毎日30分以上意識的に行いましょう。

関節のはれやこわばりには、関節拘縮の予防運動が大事ですが、同時に筋肉も鍛えないといけません。食事からも筋肉のもとになるたんぱく質を摂取してください。多くの元気高齢者を診察していると、共通点は運動と肉や魚を好きな方が多いです。運動と食事の両面から取り組むことで、免疫力を高め、感染症にも強くなり、認知症の予防にもなります。筋肉自体がホルモン産生器官で、抗炎症作用、抗がん作用、抗認知症の関連の研究からも、その効果がわかっています。

リウマチは全身の病気です。運動療法をしなければ、ロコモ、フレイル、サルコペニアに進行しやすくなります。寝たきり予防のためにも、ぜひとも運動療法を行ってください。生涯継続が大事です。

青少年期に低強度身体活動量を増やして座位行動を減らすと、抑うつスコアが低くなる

【今月の論文】 ►►►►►

【著者】Kandola A, Lewis G, Osborn DPJ, et al.
【掲載誌】Lancet Psychiatry, 2020
【論文名】Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study/抑うつ症状と青少年期における客観的に測定された身体活動および座位行動

●地域：欧米、イングランド　●対象：一般健常者、男女混合、青少年　●調査方法：実測　●研究の種類：縦断研究、コホート研究、前向き研究

当財団のホームページから文献データベースをご覧いただけます。
健康や身体活動・運動に関するエビデンスを簡単に入手できます。

こちらからアクセス！ https://exdb.health-net.or.jp/

指導現場のエビデンスを得るために
健康・体力と身体活動・運動に関する文献データベース

※検索画面から、**青少年、うつ、座位行動**キーワードで検索。
検索された文献の一つをご紹介します。

■概要

思春期うつ病の有病率を下げるためには、修正可能な危険因子を特定することが重要である。自己申告のデータから、身体活動や座位行動が青少年のうつ病の症状と関連している可能性が示唆されている。

そこで本研究では、青少年における抑うつ症状と客観的に測定された身体活動および座位行動との関連を調査した。Avon Longitudinal Study of Parents and Children（ALSPAC）研究に参加する青少年のコホートから、17～18歳の時点で少なくとも1回の加速度計の記録とClinical Interview Schedule-Revised（CIS-R）うつ病スコアを有する参加者を対象とした。12歳、14歳、16歳時点に加速度計で座位行動と身体活動（低強度または中高強度身体活動）の時間を測定した。身体活動量は1分あたりの回数（CPM）として記録（60秒エポック）した。18歳時点での身体活動および座位行動と抑うつ（CIS-R）得点との関連を、回帰モデルで分析した。

ALSPAC研究に参加した14,901人の青少年のうち4,257人が、18歳の時点でCIS-Rの抑うつスコアを有していた。縦断的な解析では、12歳時に2,486人、14歳時に1,938人、16歳時に1,220人が対象となった。総フォローアップ期間は6年であった。12歳から16歳の間に総身体活動量および低強度身体活動時間が減少し（12歳では平均325-66分／日[SD 58-09]、16歳では244-94分／日[55-08]）、座位行動が増加した（430-99分／日[65-80]、523-02分／日[65-25]）。18歳時の抑うつ病スコアの高さは、12歳時（IRR1.111[95% CI 1.051-1.176]）、14歳時（1.080[1.012-1.152]）、16歳時（1.107[1.015-1.208]）の座位行動の60分／日の増加が関連していた。12歳（0.904[0.850-0.961]）、14歳（0.922[0.857-0.992]）、16歳（0.889[0.809-0.974]）で60分／日の低強度身体活動が増加するごとに18歳時の抑うつスコアが低くなっていた。

■結論

青少年期には低強度身体活動が座位行動に置き換えられ、18歳時の抑うつリスクの高さと関連する。青少年期に低強度身体活動を増やし、座位行動を減らすことは、うつ病の有病率を減らすことを目的とした公衆衛生上の介入の重要なターゲットとなり得る。

表●18歳時の抑うつスコアとさまざまな身体的レベルとの長期的な関連性

	未調整モデル		調整モデル*	
	発生率（95%CI）	P値	発生率（95%CI）	P値
12歳時の影響（n=2,486）				
1分あたりの回数（100あたり）	0.910（0.882－0.939）	<0.0001	0.941（0.910－0.972）	<0.0001
座位行動（60分/日）	1.108（1.054－1.165）	<0.0001	1.111（1.051－1.176）	<0.0001
低強度身体活動（60分/日）	0.883（0.834－0.933）	<0.0001	0.904（0.850－0.961）	0.0012
中～高強度身体活動（15分/日）	0.848（0.863－0.965）	<0.0001	0.910（0.857－0.966）	0.0018
14歳時の影響（n=1,938）				
1分あたりの回数（100あたり）	0.933（0.902－0.965）	<0.0001	0.965（0.932－0.999）	0.0443
座位行動（60分/日）	1.114（1.057－1.175）	<0.0001	1.080（1.012－1.152）	0.0200
低強度身体活動（60分/日）	0.908（0.851－0.970）	0.0044	0.922（0.857－0.992）	0.0299
中～高強度身体活動（15分/日）	0.913（0.863－0.965）	0.0409	0.960（0.905－1.018）	0.1691
16歳時の影響（n=1,220）				
1分あたりの回数（100あたり）	0.939（0.896－0.983）	0.0072	0.984（0.937－1.033）	0.5092
座位行動（60分/日）	1.101（1.026－1.180）	0.0068	1.107（1.015－1.208）	0.0210
低強度身体活動（60分/日）	0.882（0.810－0.961）	0.0040	0.889（0.809－0.974）	0.0133
中～高強度身体活動（15分/日）	0.938（0.883－0.997）	0.0413	1.001（0.936－1.071）	0.9662

※18歳のうつ病は、臨床面接スケジュール改訂版を使用して評価。
＊性別、母親の社会階級、親の精神病歴、親の教育、民族性、ベースラインのうつ病、各時点での加速度計の合計装着時間。

研究者によるコメント

本研究は、青少年期の子どもを対象とした研究において、一貫した知見の得られていない身体活動・座位行動とメンタルヘルスの関連について、大規模コホートを対象に客観的に測定した指標で検討している。青少年の身体活動・座位行動とメンタルヘルスの関連を縦断的に示しただけではなく、青少年期の行動の変化によるメンタルヘルスへの影響が示されていることから、本研究の知見はどのような行動に着目することが将来のメンタルヘルスを良好に保つことができるか、具体的な介入戦略への示唆を含んでいる。　早稲田大学スポーツ科学学術院教授　石井 香織

生涯スポーツ・体力つくり全国会議2024

「Sport in Life」の実現を目指して、今、求められること

スポーツ庁と生涯スポーツ・体力つくり全国会議実行委員会（当財団ほか8団体）は2月9日、標題の会議を愛媛県で開催した。本企画では全体会と当財団がかかわった第4分科会の概要を紹介する。

本会議は、スポーツに関連する多様な人々が一堂に会し、研究協議や意見交換を行い、「第3期スポーツ基本計画」を踏まえた今後のスポーツ推進方策について検討することを趣旨としている。

■全体会（トークセッション）

地域の人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて

オリンピック・パラリンピックなどに出場するトップアスリートへのサポートで得られた、スポーツ医・科学等に関する知見に関して、一般の人々が日常生活で抱える課題の解決等に生かし、ライフパフォーマンスを向上させることが期待されている。全体会では、こうした取り組みについて専門家によるトークセッションが行われた。

室伏広治スポーツ庁長官は、加齢によって低下する運動機能に対して、スポーツの実践等を通じて生活の質の向上につなげることの重要性を訴えた。

㈱今治.夢スポーツ代表取締役会長で、J3リーグ所属のFC今治の代表を務める岡田武史氏は、サッカーの地域振興を通じて地域における豊かな暮らしや文化を育んできた取り組みを紹介した。

このほか、日本ビーチ文化振興協会の佐伯美香代表理事は、「海辺の広場」の創造を理念とした活動について、東京工業大学地球生命研究所の関根康人所長は学術の観点から、地域環境を生かした多様な事例を発表した。

■第4分科会

健康づくりにおける筋力トレーニングの活用

～筋トレが次期身体活動・運動ガイドラインに取り上げられることへの対応～

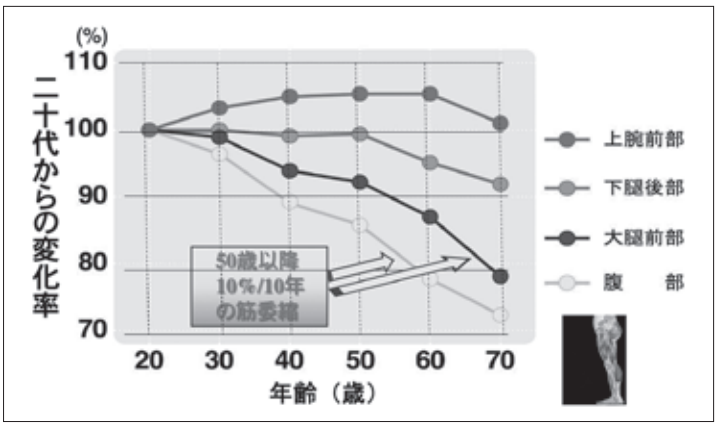
貯筋のススメ 使って貯めよう筋肉貯筋

東京大学名誉教授／早稲田大学名誉教授／鹿屋体育大学元学長
福永 哲夫 氏

福永氏は、筋力の加齢変化とトレーニングの効果について講演した。筋の加齢変化は、部位ごとに異なっており、上肢の筋肉に比べて、大腿（だいたい）前部や腹部の筋肉は50歳以降10年で10％減少すること（図1参照）を指摘し、寝たきりや車いすの生活にならないよう筋量に注意することが必要だと話した。また、筋電図で測定した研究では、日常生活では腹直筋や大腿四頭筋が使われる動きは限られており、普通歩行においても同様であると指摘した。

こうした課題の解決に向けて、福永氏は、いすを使ったスクワット、シットアップ、ニーアップなどの自重でできる筋力トレーニング・貯筋の普及啓発に取り組んでおり、その効果について説明した。12週間の貯筋教室において、平均年齢70歳の26名の平均値では、30秒間の上体起こしは約5回から約15回に増加、いす座り立ち10回にかかる時間は約16秒から10秒を切るまでに減少した。さらに、デイケアサービス施設の利用者（要支援や要介護1）を対象にした介入研究でも貯筋運動の効果が表れていると説明した。

図1●筋の加齢変化



福永氏は、体重とウエストの比（体重／ウエスト）は、筋量と相関関係が見られることから、体重とウエストを測定して身体の状態を意識し、貯筋運動の実践等を通じて、動ける身体を創造することが大切だと訴えた。

貯筋運動活用事例及び貯筋運動の実際

一般社団法人ウェルネスファム代表理事
健康運動指導士
松山 哲也 氏

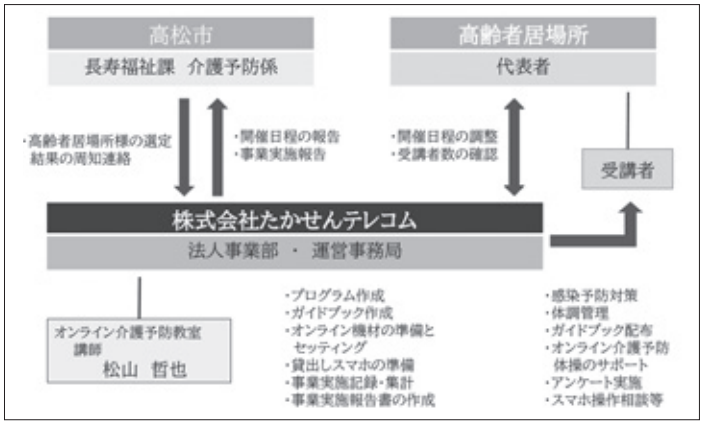
松山氏は、自身が代表理事を務める総合型地域スポーツクラブの一般社団法人ウェルネスファムでの貯筋運動の取り組みについて紹介した。ウェルネスファムは、高松市で水泳や体幹トレーニング、ストレッチ、キックボクシングなどのスポーツや健康増進にかかわるプログラムを開催している。2019年に貯筋運動ステーション事業に参加し、高齢者の介護予防に本格的に取り組み始めた。

コロナ禍においては、新しい生活様式に合わせた運動機会の創出のため、

高松市と高松市スポーツ協会が協力して動画配信を企画。松山氏は貯筋運動の指導をオンラインで実施するとともに、地域の運動指導者への普及指導にも取り組んできた。こうした活動の広がりにより、行政の介護予防教室の委託事業の件数も増えていった。また、2023年には経済産業省の「Go To 商店街（現：頑張ろう！ 商店会事業）」のイベントにおいても貯筋運動を実演するなど、地域のさまざまな場面で貯筋運動の活用を普及啓発している。

さらに松山氏は、貯筋運動のオンラインによる介護予防教室にも積極的に取り組んでいる。同教室は、行政、高齢者の居場所、運動指導者の3者の関係性をつなぐ企業の役割が重要と指摘。高松市ではNTTドコモの代理店がその役割を担い、プログラムの作成からオンライン機器の設定、実施記録の集計等まで運営している（図2参照）。民間企業に参画してもらうことで、行政による地域の健康づくりと介護予防事業はさらに進展すると強調した。

図2●オンライン介護予防教室実施体制



身体活動・運動ガイド2023の概要および生活習慣病予防としての筋力のエビデンス

早稲田大学スポーツ科学学術院教授
澤田 亨 氏

澤田氏は、健康日本21（第三次）の目標達成に向けたツールとして、厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の概要を紹介した。ガイドでは、対象者別に身体活動・運動、座位行動の推奨事項をまとめており、筋力トレーニングに関しては今回初めて提示されたポイントを挙げた。具体的には成人と高齢者は筋トレを週に2～3日、こどもは筋力・骨を強化する身体活動を週3日以上、それぞれ行うことが推奨されていると紹介した。

続いて、筋トレのエビデンスについては、生活機能の維持・向上だけでなく、疾病の発症予防や死亡リスクの軽減につながることが報告されており、筋トレと有酸素性運動を組み合わせることで、さらなる健康増進効果が期待できると解説した。また、「筋トレと総死亡・心血管疾患発症リスクとの関係」については、週100分くらいまではどちらのリスクも低下することが明らかになっており、貯筋運動は10～15分の運動のため、月曜日～金曜日の毎日2セットずつ行えるとした。

筋トレは、マシン等を使用したウエイトトレーニングだけではなく、自分の体重を使った腕立てふせ等の運動も有効であり、より多くの人に日常生活で筋トレを実践してもらい、健康寿命を延ばすことが重要だと訴えた。

正しい筋力トレーニングを行うために指導者が知っておくべきこと

新潟大学名誉教授／NSCAジャパン前理事長
篠田 邦彦 氏

篠田氏は、筋トレの実施は動き方が大切で、これを誤るとけがのリスクが高まるため、運動指導者は対象者の姿勢（アライメント）が崩れていないかを確認することが重要であると話した。また、目標が「筋力」「パワー」「筋肥大」「筋持久力」では、負荷・回数・セット数・休息時間が異なり、対象者によってもエクササイズ内容を変える必要があるとした。

筋トレの種類に関しては、地面に足が接地し、脊柱の長軸方向に対して垂直の負荷をかけ、姿勢を保持しながら複数の関節の動作が伴う、スクワット等の「構造的（多関節）エクササイズ」から始めることが推奨されると解説した（図3参照）。このほか、筋トレ実施前のアライメントチェックや、スクワット等の筋トレに関して正しい方法やエラーの例について、実技を交えて紹介した。

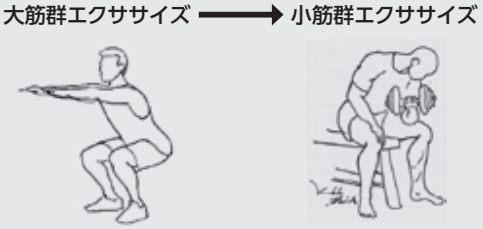
（文責＝編集部）

図3●構造的エクササイズ（多関節エクササイズ）

構造的エクササイズ（ストラクチュラルエクササイズ）：地面に足が接地し、脊柱の長軸方向に対して垂直方向の負荷がかかり、姿勢を保持しながら複数の関節の動作が伴うエクササイズのこと。スクワット、デッドリフト、ベンチプレス、ショルダープレスが代表的な種目。

効果：骨密度を高める、転倒予防、バランス能の向上など。また、姿勢を安定させ、下半身の筋力強化や血流やリンパの流れを促すことも期待できる。

構造的エクササイズは、他の種目よりも先に実施することが望ましい。（小筋群エクササイズの前に大筋群エクササイズ、単関節エクササイズの前に多関節エクササイズ、低強度で行うエクササイズの前に高強度で行うエクササイズ）



健康づくりQ&A

Q 「一口30回噛(か)む」や「時間をかけて食べる」と太らないと言いますが、本当ですか。（男性・47歳）

お答えいただいた方　菊池 真由子 | 管理栄養士、健康運動指導士

A

▼食欲を抑えるホルモン・レプチン

食事中に噛む回数を増やすことで太るのを抑える効果はあります。

私たちの体は多くの種類のホルモンが働いていますが、食欲を増進させるホルモン（グレリン）、食欲を抑えるホルモン（レプチン）があります。そこで、太らないためにはレプチンをたくさん出せばよいわけです。

レプチンは、「食べ物をよく噛むこと」と「食べ物で胃が膨らむこと」でたくさん分泌されます。〝本来の自分にとって必要な量〟をとれば、もちろん満腹感を得やすくなりますが、噛む回数を増やすことによって余計な食欲が消え、満足感もアップするのです。

▼食品の選択や調理法を工夫して噛む回数アップ

いつもの食事の噛む回数を増やすには、たとえばごはんを玄米や雑穀米にするといった噛みごたえのある食品に変えるだけでも自然に増えます。パンなら、バターロールよりもフランスパンです。ただし、麺類は具も柔らかいものが多いので、このような場合は「意識して噛む」ことも必要になります。

ほかにも、豆腐やヨーグルト、アイスクリームなどは〝飲むように〟食べてしまいがちですので、どうしても噛む回数が少なくなる傾向があります。そこで、豆腐なら同じ食卓に筑前煮を並べるなど、ほかに噛みごたえがある食品と一緒に食べると「平均して噛む回数が増える」ことを実現できます。ヨーグルトやアイスクリームなら、ミックスナッツを加えることで噛む回数を自然に増やすことができるはずです。

食品や料理単体では噛む回数が少なくなりがちであっても、組み合わせるメニューに噛む回数が多い食品や料理をセットにすると、噛む回数は増えてきます。

そうはいっても一口30回は、意識していてもなかなか達成が難しいものです。まずは20回をめざしてみましょう。

自然と噛む回数が多くなるものは、ごぼうなどの根菜類をはじめとする硬い食べ物です。でも、硬い食べ物でも薄切りにしてしまうと、噛む回数が少なくても楽に食べてしまえます。言い換えると、「厚みをもたせて切る」「一口では入り切れないぐらいに大きく切る」というように調理すれば、噛む回数が増えてくるはずです。キャベツであれば、千切りよりも、ざく切りにしたほうがしっかりと噛めるのです。

▼食事は20～30分かけよう

食事時間は時間をかけるほうが太りにくくなります。もちろん噛む回数が増えれば食事時間は増えてきます。よく噛んでゆっくりと食べるのが理想的です。

骨付きの肉や魚（手羽先やサンマの塩焼きのような1匹のもの）、みそ汁のあさりの殻のように身を取り出す時間がかかる食べにくいメニューを選ぶと早食いがセーブされて、ゆっくりと食べられるようになります。

時間をかけて食べる人は、早食いの人より体重が少ないことがわかっています。食事は20～30分はかけたいものです。

Point

栄養指導等に携わる人は

噛む回数を増やしにくいときは「食事中にぼんやりする」ことも方法です。たとえば「一口食べるごとに箸を置く」「一口の量を減らす」「少し食べたらぼんやりする（深呼吸もOK）」などがあります。

レプチンは、食事のエネルギーの消費を促す働きがあります。そのため、しっかりと噛んでレプチンを出すと、それだけカロリーを消費できるのです。噛む回数を増やせば、代謝の調整がなされてダイエット効果が増します。

健康・体力づくり情報



飲酒量は純アルコール量で把握「飲酒ガイドライン」を公表

厚労省は2月19日、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表した(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_37908.html)。ガイドラインでは、飲酒量を純アルコール量で把握することが重要とし、また疾病ごとの発症リスクが上がる純アルコール量が示された。純アルコール量は「飲酒量(mL)×アルコール濃度×0・8(アルコールの比重)」で求められ、500mLのビール(アルコール濃度5%)の純アルコール量は「500(mL)×0・05×0・8=20(g)」となる。ガイドラインでは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量が1日当たりの純アルコール量換算で、男性40g以上、女性20g以上であることを紹介しており、少なくともこれらの量に達しない飲酒が望ましいとしている。

青少年のネット利用は約99%保護者の8割が利用管理

こども家庭庁は2月26日、「青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果を公表した(https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyou/internet_research/results-etc)。

青少年(満10歳～満17歳)の利用率は98・7%で、利用機器はスマートフォン(74・3%)、学校から配布・指定されたGIGA端末(69・7%)、ゲーム機(65・9%)と続いた。平均利用時間は、高校生は約6時間14分、中学生は約4時間42分、小学生(10歳以上)は約3時間46分で、目的ごとの平均利用時間は「趣味・娯楽」が最も多く約2時間57分だった。また、青少年の保護者の83・4%がいずれかの方法でネット利用を管理していると回答した。実施している取り組みは、フィルタリング(44・2%)、対象年齢に合ったサービスやアプリを使わせている(37・4%)が上位を占めた。

おすすめの1冊



スポーツを地域のエンジンにする作戦会議
―ドイツの現状、日本の背景を深掘り！―

著者：高松 平藏・有山 篤利
発行：株式会社晃洋書房　定価：2,200円(税込)

長きにわたり本誌連載「健康をデザインするドイツの暮らし方」をご執筆いただいていたドイツ在住ジャーナリスト・高松平藏氏が、このたび追手門学院大学社会学部教授・有山篤利氏と共著で新刊を発行された。

日本とドイツ、いずれも世界有数の工業国で経済状況や生活水準なども近いとされているが、こと「スポーツ」のとらえ方には違いが見られる。本書はそうした違いや背景に着目し、大きく3部構成でつくられている。第I部では有山氏によって現代の日本が抱える、部活動に依存したスポーツの実施体制や体罰問題、部活動の地域移行をはじめとする多くの課題について、日本のスポーツの歴史とともに紐解かれている。第Ⅱ部では、高松氏によってドイツの生活の中で根付いている、老若男女問わず参加する地域コミュニティの原動力としてのスポーツの在り方や、なぜそれが実現できるのかという背景が解説されている。最終部の第Ⅲ部では、「作戦会議」と題した両者の質問形式となっており、これまでの日本とドイツのスポーツ事情をかんがみながら、さらに細かい事例を交え、内容を深掘りしている。

本誌連載では扱いきれなかった日本型スポーツの潮流やドイツの実情なども細やかにあらわされており、地域コミュニティ活性化の「エンジン」となり得る、これからの日本に求められるスポーツの在り方を探るヒントがつまった1冊となっている。

連載担当編集者

健康・体力づくり事業財団からのお知らせ

理事会報告

公益財団法人健康・体力づくり事業財団は、2月29日に、令和5年度第2回理事会を開催しました。健康運動指導士および健康運動実践指導者の養成事業等にかかる料金見直しについての審議に加え、令和6年度事業計画および収支予算案について審議が行われ、承認が得られました。各理事より、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の周知や、女性や高齢者の健康課題など、これからの社会に必要なことに取り組む必要があるなどのご意見をいただき、活発な会議となりました。

【令和6年度事業活動基本方針(概要)】

当財団は、健康・体力づくりに関する啓発および各種事業を推進することにより、国民の健康・体力の保持増進および疾病の予防を図り、国民の福祉の向上と社会の繁栄に寄与することを目的に、各事業を推進していく。

健康運動指導士養成講習会 令和6年度前期二次募集中

個々人の心身の状態に応じ、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成および指導を行う健康運動指導士の養成講習会を開催します。お持ちの資格等により受講するコースを選択していただき、当該コースの受講修了後、認定試験に合格・登録された方に「健康運動指導士」の称号を付与します。二次募集は、定員になりしだい、もしくは受講1か月前に締め切りますので、ホームページをご確認のうえ、お早めにお申し込みください。

●受講コース

104単位コース／看護師、栄養士等の保健医療系国家資格を有し、かつ、大学卒業者

70単位コース／医師、保健師、管理栄養士

51単位コース／ 4年制体育系大学卒業者(卒業見込みを含む)

40単位コース／健康運動実践指導者、スポーツプログラマー、GFIエグザミナー等

≪問い合わせ≫指導者養成部　TEL：03-6430-9113

https://www.health-net.or.jp/shikaku/shidoushi/youryou.html

健康・体力づくりに役立つ 動画コンテンツ配信開始

誰でもネットから簡単に情報を得られる一方、その情報が正しいのか判断が難しい時代です。そこで、多くの方が気になる健康課題について、その分野の著名な講師陣が正確に、わかりやすく解説し、さらに解決に役立つ運動プログラムを健康運動指導士が指導する動画コンテンツを、当財団公式 YouTube に掲載しました。自分で見て実践するのはもちろん、ぜひ研修会や保健指導などでもご活用いただき、インフルエンサーとして周知にご協力いただけると幸いです。

掲載 URL　https://www.youtube.com/channel/UCeUl4-RLhqZZ806C_qBdOhA

コンテンツのテーマ・講師は裏表紙をご参照ください。

≪問い合わせ≫事業部　TEL：03-6430-9114

健康運動実践指導者養成講習会 愛知・神奈川会場　締切4月11日

積極的な健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる健康運動実践指導者の養成講習会を、令和6年度は東京、神奈川、愛知、大阪、福岡で開催します。講習会修了後に実施する認定試験に合格・登録された方に「健康運動実践指導者」の称号を付与します。なお、定員に満たない会場は、二次募集が行われる場合があります。

＜愛知会場＞申込受付～ 4月11日(木) ／受講開始5月18日(土)

＜神奈川会場＞申込受付～ 4月11日(木) ／受講開始5月31日(金)

≪問い合わせ≫指導者養成部　TEL：03-6430-9113

https://www.health-net.or.jp/shikaku/shidousya/youryou.html

9頁の 力だめし　問題の答え：×　約9割を高齢者が占めている。

健康づくり 4月号　第552号

2024年（令和6年）4月1日発行

編集人　下光輝一

発　行　公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
〒105-0021東京都港区東新橋2-6-10
TEL 03-6430-9111　FAX 03-6430-9211
https://www.health-net.or.jp/
e-mail mailbox-kenkoudukuri@health-net.or.jp
制作協力　株式会社社会保険研究所

(切り取り線)

「健康づくり」購読証明書 (令和6年4月号)

氏名

登録番号
㊦　　㊨

購読期間
年　月号～　年　月号

登録期間
年　月　日～　年　月　日

※登録更新単位は、購読料をお支払いいただいた際の「払込票兼受領証」(原本)および、月刊「健康づくり」の4月号に掲載している「健康づくり購読証明書」(購読期間の記入が必要)をもって、登録更新に係る受講証明書の代わりといたします。1年間で講義単位1.2単位。

※この「健康づくり」購読証明書は、登録更新の際に必要になりますので、それまでの間はご自分で保管(管理)してください。

「払込票兼受領証」貼付欄

※原本を貼付してください

※複数年を一括で払込んだ場合、初回年度に原本を貼付し、次年度分にはコピーを貼付してください

※個人申し込みの場合に限ります

切り取りをしないでコピーにより使用することも可

拓く 健康づくりの現場から vol.189

自然体験活動を通して 子どもたちの心身の健全育成に貢献



▲カヌーを操れるようになって笑顔がこぼれる

寺田氏▶

NPO法人ナップこども自然学校校長
健康運動指導士
寺田 憲生 氏

子どもの健全育成を目的とした自然体験活動に携わってきた寺田憲生氏は、神奈川県川崎市にNPO法人ナップこども自然学校を設立。校長として、宿泊キャンプ、日帰りキャンプ、アウトドアスポーツ教室などを運営している。自然体験活動の魅力を発信するとともに、これらの活動の指導者育成にも力を入れている。

自然体験活動を子どもたちに届けたい

小学校2年生で初めて子どもキャンプに参加した寺田憲生氏は、屋外で遊ぶこと、自然と触れ合うことの楽しさを知り、子どもキャンプに繰り返し参加するようになった。キャンプには学生のボランティアがリーダーとして参加して一緒に遊んでくれた。子どもたちの安全に配慮しながら、さまざまな活動を用意して行動してくれるリーダーの姿にあこがれた寺田氏は、中学3年生のときにジュニアリーダーになり、リーダーの手伝いをするようになる。

大学生になった寺田氏は、リーダーとして子どもキャンプに参加。大学卒業後は子どもキャンプの主催団体の運営を手伝い、子どもの健全育成を目的とした自然体験活動の知識と経験を深めていく。

自然との触れ合いは子どもたちにさまざまな驚きや喜びをもたらす。キャンプでの仲間たちとの遊びを通して、健康な体づくりや心の成長にもつながる。こうした活動の魅力を、より多くの子どもたちに伝えたいと考えた寺田氏は、所属団体からの独立を決意し、平成8年にナップの前身団体である「Nature & People人と自然の健康支援センター」を設立した。

寺田氏は、平成6年に健康運動指導士の資格を取得した。仕事の幅を広げたいと考えてのことで、ジムやスタジオでインストラクターとして、子どもから高齢者までの指導も行い、運動指導者としての経験も深めていった。「健康運動指導士の資格を取る過程で専門知識を学んだことは、子どもたちのキャンプを実施することにも役立った」と言う。平成28年、団体の事業をNPO法人に移行し、「ナップこども自然学校」（以下「ナップ」）と名称を改めて再スタートした。

遊びを通じた実体験が子どもたちを成長させる

ナップでは、新型コロナウイルス感染症の流行前は、年40回程度の日帰りキャンプ、年20回程度の宿泊キャンプを実施してきた。対象は未就学児、小学生、中学生で、参加者は毎回20～40名だ。

寺田氏は、「ナップの運営ポリシーは共学と共育」と話す。ナップでは、子どもたちだけでなくリーダーたちも一緒に学び、一緒に育つという姿勢で子どもたちと接する。多様な年齢、性格の子どもたちとリーダーが遊びを通じて共に考え、さまざまな問題を解決していくことは、コミュニケーション能力や創造力を育てる。年齢や性別を超えて、自然の中で時間を共有することで、子どもたちは心身ともにたくましく成長していく。


リーダーと一緒に竹を利用したバームクーヘン作り

ネガティブな状況をポジティブに変える

自然は人間の思いどおりにはならない。「予想外の状況をどう乗り越えていくかを考え、工夫する力が育つことが自然の中で行うキャンプの魅力」と言う寺田氏は、ネガティブな状況を受け入れて、ポジティブに考えられるように子どもたちの意識を変えていくのもリーダーの大切な役割だと考えている。

たとえば、日帰りキャンプで雨が降ってくると、子どもたちはすぐに「やだ、つまんない」とこぼす。そこでリーダーは声がけの工夫をし、「雨が降って残念だ」というネガティブなことは口に出さずに子どもたちに接する。すると子どもは自分たちで雨でもできる遊び方を創造するようになる。

寺田氏は、うまくいかない状況に出合えば出合うほど、それを乗り越える方法を見つけて賢くたくましくなる子どもたちを何度も見てきた。「子どもたちが変わり、仲間のことまでも配慮できるように成長する姿を見るのがうれしい」と笑顔を見せる。

興味を引く企画が満載の日帰りキャンプ

日帰りキャンプは川崎市教育委員会の後援を受けており、小学生を対象に毎週日曜日に開催している。表のように、季節に合わせて、アイススケートやそり遊び、海釣りやカヌー体験を企画。ボルダリングやアスレチックなどのアウトドアスポーツのほか、秘密基地づくりやピザ作りなど、子どもの興味を引くイベントを多数用意している。

実施会場の最寄り駅を集合場所にし、参加者4、5名に対して1名のリーダーが加わり、寺田氏とナップのスタッフ1名が帯同する。

ツルツルと滑る氷の上に立つ、釣り上げたばかりの生きた魚をつかむなど、初めての体験にドキドキしたり、何度も挑戦してうまくできたときの喜びを感じたり、走り回って思い切り体を動かす日帰りキャンプは、子どもたちに人気で繰り返し参加する子も多い。

表●日帰りキャンプの一例

冬季	アイススケート、そり遊び、スノーモービル体験
夏季	海釣り、川遊び、カヌー
	ボルダリング、アスレチック、いちご狩り、ハイキング、秘密基地づくり、ピザ作り、ナップ版“逃走中” ほか



達成感を大切にした宿泊キャンプ

宿泊キャンプは5泊6日、2泊3日、1泊2日の3種があり、春・夏・冬の学校の長期休暇時に実施している。対象は小・中学生だ。冬と春はスキーキャンプで、スキーのレッスンを行い、3日目にはグループ滑降とスキー検定を実施している。夏季は山や川、海での遊びをテーマにしたキャンプで、カヌーや川遊び、富士

山登山、洞窟探検、シュノーケリングなどをプログラムに取り入れ、夏の自然を満喫する。

寺田氏は、どんな小さなことでも、子どもたちには「できた！」という喜びを感じることが重要と考えている。キャンプでは、課題や目標を設定して、達成感が自信につながるようなプログラムを用意している。たとえば、スキーキャンプでは、レベルごとのレッスンを行い、希望者には最後にナップオリジナル検定を行うことで、上達が実感できるようにしている。検定のレベルアップを楽しみにして繰り返し参加する子どもも少なくない。

キャンプリーダーの養成にも力を尽くす

キャンプを安全に楽しく実施するためには、子どもと一緒に遊んでくれるリーダーの存在が重要だ。リーダー役を担っているのは、ボランティアの学生が中心で、寺田氏はリーダーの指導者・教育者としての資質の育成にも力を入れている。

リーダーの募集はホームページ、ボランティア募集サイト等で行い、説明会への参加、面接を経て、採用となる。採用後は研修会を実施し、その後はキャンプに参加しながらのOJTで子どもたちへの接し方、声がけのポイントなどを学んでいく。

現在の登録ボランティアは26名で、男女比は1対3くらいだ。寺田氏は、「リーダーも若い学生なので、子どもたちと一緒に遊び、一緒に考える経験を通して、人間的に成長してほしいと考えて指導している」と話す。



年齢が異なる子どもどうしの時間も成長を促す

健康運動指導士の強みは専門知識をもっていること

寺田氏は健康運動指導士の強みについて、「しっかりしたエビデンスに基づいた専門知識をもっていること」と言う。資格取得時に、運動生理学、心理学、子どもの体の発達などについて学んだことは、現在の子どもたちへの指導に役立っている。資格更新のための勉強会も、「常に知識のアップデートができるので、指導に自信がもてる」と話す。

寺田氏は、地域の高齢者の運動指導を実施し、企業での健康セミナーなどを開催して地域の健康づくりにも貢献してきた。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、運動教室が次々に閉鎖になり、現在は行政の依頼を受けて月2回ほど運動指導を行うのみとなっている。

寺田氏は、「健康運動指導士の資格を取得して30年近くになるが、より研鑽（けんさん）を積んで、参加者に合った指導やニーズにこたえたプログラムを提供していきたい」と意欲的だ。

コロナ禍を経たいまこそ自然体験が重要

コロナ禍では、キャンプ開催は大きな影響を受けた。しかし、寺田氏がいちばん心配しているのは、子どもたちの心身の変化だ。約3年間を制限の多い日常の中で過ごし、楽しみにしていた行事が次々に中止になる中で、不安、怒り、ストレスを抱えている子どもたちが多いと感じている。

自然の中で行うキャンプは、こうした気持ちを発散させ、子どもたちの心と体を健康にしてくれる。そのため、ナップの直近の目標は、キャンプの回数や規模をコロナ禍前に戻すことだ。さらに、近隣の自治体とも連携を深め、キャンプ事業を拡大して、自然の中で遊ぶ楽しさをもっと多くの子どもたちに伝えていきたいと考えている。


©AOYAMA

こばたてるみの 食と運動のおいしい関係

こばたてるみ●株式会社しょくスポーツ 代表取締役、公認スポーツ栄養士、健康運動指導士

食事（栄養）もトレーニングの一つととらえ、運動量に見合った「栄養」「休養」を考える、それが「スポーツ栄養」の考え方です。公認スポーツ栄養士が発信する、運動するすべての人のためのコラム&レシピです。

第109回

スタートの春！ たらの芽でカラダを目覚めさせよう

春はスタートの季節。冬眠していた動物も活動を始め、木々は芽吹き、黄色の菜の花やモクレンの白、桜のピンクが街を彩っています。各地の山野には、ふきのとう、こしあぶら、山うど、わらび等の山菜（食べられる野生植物）が春から初夏にかけて登場します。今回ご紹介する「たらの芽」もその一つです。

たらの芽は、各地に自生するウコギ科の落葉低木「タラノキ」の新芽です。葉の開く前に出てくる第1芽を摘んで食用にします。山菜は独特の苦みとえぐみが特徴ですが、たらの芽は味にクセがなく、香りと舌触りがよいため人気があり、「山菜の王様」とも呼ばれています。

タラノキは全国に生息し、4～6月にかけては各地で天然もののたらの芽を収穫できます。一方、12月～3月ごろにはハウス栽培のたらの芽が市場に流通しています。2022年のたらの芽の収穫量は、1位が山形県の31.0トン、2位が新潟県の14.2トン、3位が群馬県の7.7トン、となっています[1)]。

栄養面での特徴は、体内の余分な塩分の排泄（はいせつ）を促すカリウム、抗酸化作用の働きをもつβ-カロテン（ビタミンA）、糖代謝に必須のビタミンB_1、脂質代謝に不可欠なビタミンB_2、たんぱく質代謝に関与するビタミンB_6、赤血球の細胞形成を助けたり、胎児の正常な発育に役立つ葉酸、便通を促す食物繊維が豊富なことです。

購入する際には、サイズが5cm程度で、先端の葉がしおれておらず、根元が乾燥していないものを選ぶとよいでしょう。たらの芽は香りや風味が落ちやすいため、できるだけ鮮度のよいうちに食べ切りましょう。

冷蔵保存する場合には、たらの芽を新聞紙やキッチンペーパーで包み、穴を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。2～3日以内に使い切るようにしましょう。それより長く保存したい場合には、たらの芽の根元の硬い部分を切り落として、はかまを取り除く下処理をしてから1食分（5個前後）ずつラップで包み、冷凍庫で保存します。長くても3週間程度で使い切りましょう。

たらの芽は、おひたしや胡麻あえ、炒め物やパスタなどに用いられますが、最も人気のある食べ方が天ぷらでしょう。今回は、たらの芽の天ぷらをご紹介します。ポイントは2つです。一つは火の通りをよくするために、たらの芽の根元に切り込みを入れておくこと。もう一つは、薄力粉と水のみ（卵が入る場合もあります）で作ることの多い衣に、片栗粉を加えている点です。片栗粉を入れることで、カラッと揚がり、サクッとした食感が楽しめます。

旬のたらの芽をはじめとする山菜を食べてカラダを目覚めさせ、新年度を充実したものにしてまいりましょう。

【参考文献・出典】1）農林水産省：令和4年特用林産物生産統計調査（2023） https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/tokuyo_rinsan/　食品成分）文部科学省：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年



たらの芽の天ぷら

材料（2人分　栄養価は1人分）
●たらの芽10個　●A（薄力粉大さじ3、片栗粉大さじ2、冷水60mℓ）
●揚げ油適量　●塩適量

エネルギー 171kcal / カリウム 250mg / ビタミンA 24μgRAE / ビタミンB_1 0.09mg / ビタミンB_2 0.10mg / ビタミンB_6 0.11mg / 葉酸 81μg / 食物繊維総量 2.4g

作り方
① たらの芽は根元の硬い部分を切り落とし、はかまを取り除く。火が通りやすいように、根元に一文字の切り目を入れておく。
② ボウルにAを入れ、粘りが出ないようにサックリと軽く混ぜ、衣を作る。
③ たらの芽を衣にくぐらせ、170℃の揚げ油に入れて揚げ、器に盛って塩を添える。

第1回

筋トレがもたらす効果とは

篠田 邦彦
新潟大学名誉教授
元NSCAジャパン理事長
博士(医学)
ACSM-EP Emeritus,
CSCS*D



筋トレは筋力向上～健康増進にとどまらない効果も！

令和6年4月1日から適用される「健康日本21（第三次）」の身体活動・運動分野の取り組みを推し進める「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が今年1月に公表されました。

大きな改正点は、

❶「身体活動・運動」を、「身体活動」「生活活動」「運動」「座位行動」に区別して定義

❷ 新たに「座位行動」という概念を導入

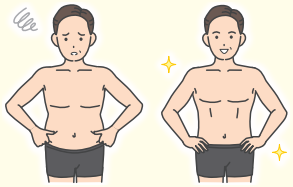
❸ 推奨する「運動」に具体的なエクササイズを各ライフステージごとに示し、成人と高齢者では「筋力トレーニングを週2～3日」

と明記したことです。

身体活動を活発に行うことが健康維持に好ましい影響をあたえることは広く知られており、特に新型コロナパンデミック以降、運動不足を自覚する人が増えたことで筋トレはブームとなっています。これは、筋力向上により転倒やけがのリスクが軽減され、よい姿勢を保てるようになり、理想の体形に近づけたり、関節の安定性が向上したりすることで生活の質が向上するという効果に着目したものと考えられます。

ACSM（アメリカスポーツ医学会）が2011年に公表したポジションスタンドには次のような筋トレの健康効果が示されています。

- 筋力のレベルが高いほど、心臓の機能が向上し、全死因死亡のリスクが低くなり、心血管疾患イベントが少なくなり、機能制限を発症するリスク、非致命的疾患が低くなる。
- 定期的なレジスタンストレーニングへの参加により、体組成、血糖値、インスリン感受性および高血圧前症または高血圧症ステージ1の人の血圧の改善が期待できる。
- 筋力と筋肉量を促進する運動は、ストレスを受けた特定の骨の骨量（骨ミネラル密度と含有量）と骨強度も効果的に増加させ、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）患者の骨量の減少を予防し、進行を遅らせ、逆転させる貴重な手段として機能する可能性がある。



- レジスタンストレーニングは筋骨格系疾患の発症を減らす可能性がある。
- レジスタンストレーニングにより変形性関節症の痛みや障がいが軽減される可能性がある。

このたび、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で「筋トレ」が明記された背景には、「筋力トレーニングを実施していると、総死亡・心血管疾患・がん・糖尿病のリスクは10～17％低値を示し、総死亡・心血管疾患・がんについては週30～60分の範囲で最もリスクが低く、糖尿病は実施時間が長ければ長いほどリスクは低い」ということを明らかにした研究成果があります。ただし、「実施時間が週130～140分を超えると、総死亡・心血管疾患・がんに対する好影響はむしろリスクが高くなる」こともわかりました。このような知見は、人々の健康維持・向上に、筋力トレーニングがこれまで考えられてきた効果以上に重要な位置を占めることを示すものです。

その一方で、国民生活センターから「『パーソナル筋力トレーニング』でのけがや体調不良に注意!」という通達が一昨年に出されています。「筋トレ」は自体重を含むさまざまな器具を用いて身体に負荷をかけるために、正しい方法で筋トレを行うことが、けがをせずに健康効果を得るための大切なポイントです。

■ 参考文献

1) 健康づくりのための身体活動基準・指針の改定に関する検討会：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023, 令和6年1月.
2) American College of Sports Medicine. Position Stand: Quality and Quantity of exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guideline for Prescribing Exercise. Med Sci Sports Exerc.43(7):1334-1359, July 2011.
3) Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada S. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: A systematic review and meta-analysis of cohort studies, British Journal of Sports Medicine, 2022;56:755-763.
4) 独立行政法人国民生活センター. 報道発表資料 「パーソナル筋力トレーニング」でのけがや体調不良に注意！―コロナ禍でより高まる健康志向や運動不足解消の意外な落とし穴!?―, 令和4年4月21日.

MY SPORTS Life Vol.205

馬見塚 健一（まみつか・けんいち）

一般社団法人ソーシャルスポーツイニシアチブ代表理事
1967年鹿児島県生まれ。大学卒業後、九州エリアの広告業に携わり、96年に上京して独立起業。2008年ごろからごみ拾いのスポーツ化に着手し、「スポーツGOMI拾い」という競技を考案して、第1回大会を開催。10年に一般社団法人日本スポーツGOMI拾い連盟（現:ソーシャルスポーツイニシアチブ）を立ち上げ、代表理事に就任。16年に「スポGOMI（SPOGOMI）」と競技名を改称し、ロシアで初めての海外大会を実施。19年から高校ナンバーワンを競う「スポGOMI甲子園」を開催するなど、積極的な普及・啓発活動が認められ、19年に第7回グッドライフアワード 環境大臣賞、22年に文部科学大臣表彰科学技術賞を受賞。23年、第1回スポGOMIワールドカップを日本で開催した。

「ごみ拾いはスポーツだ!」既成概念を破る新競技で社会問題を解決する



楽しくごみ拾いに参画できる新スポーツ「スポGOMI」

――最初に、考案された競技「スポGOMI」をご紹介ください。

3～5人のチーム競技で、決められたエリア内をチーム一団で歩いてごみを拾い、競技時間60分でゴールするのが基本ルールです。ごみの種類によって「100gで10点」など、得点が異なります。その配点や競技エリアマップなどを記載したルールブックを配り、開催地域のごみ回収ルールで分別しながら拾いますが、たばこの吸い殻は高得点にしてあり、独自に分別します。現地の問題だったストローを高得点にしたパナマ大会のように、毎回ドラマが生まれる配点を考えます。ゴール後に拾ったごみを量って得点を計算し、歩かず走ったとか制限時間超過とかの審判が判定した違反の減点を集計して、得点を競う競技です。

――考案の経緯を教えてください。

上京して起業し、夢中で働いて数年たったころ東京での生活にうつうつとして、早朝ランニングを始めたんです。自分との対話の時間でしたが、周りを見る元気が出てきたらごみが気になって、ある日、1つペットボトルを拾いました。すると「次は走るスピードを落とさずに」などと工夫して拾うのが楽しくなり、ごみがターゲットになってきて。ごみとの向き合い方を変えた



スタート前にルール説明をする馬見塚さん。準備運動、作戦タイム、「スポーツマンシップに則る」という選手宣誓のあと、「ごみ拾いはスポーツだ!」と声を合わせてから競技を開始する。昨年の大会開催実績は250ほどにもなった。

ごみ拾いをスポーツ化してみようと考えました。

――どんなところに力を入れてルールをつくられましたか。

安全面には特に注意して、いまも微調整を重ねています。なによりも大切に考えているのは、楽しさです。年齢・性別による体力や運動能力に左右されず、誰でも勝つチャンスがある競技性を意識しました。背の低い子どもが吸い殻をたくさん見つけて拾い、大人より上位に入賞したりします。「人がごみを捨てるのはどんな場所だろう?」と想像力を働かせて拾うルートを決め、役割分担するなどの作戦と、チームワークが重要です。

データが裏づけた健康促進と環境意識向上のW効果

――昨年はワールドカップも開催されたそうですね。

日本財団より企画協力を得て、各国20チーム以上が予選を戦い、選出された21か国の代表が世界一を競いました。英語の資料を準備し、ルールを知らない方を含めた各国のオーガナイザーさんたちとオンラインで会議を重ねたことを振り返ると気が遠くなるようですが(笑)、東京での決戦大会は盛り上がってすばらしい大会でした。日本代表は県予選のあとに全国大会を勝ち抜いた新潟県代表で、惜しくも2位。後半、日本を巻き返した英国が総合優勝しました。

――国際規模にまでどのように発展させたのでしょうか。

スポGOMIは、ごみ拾いを競技に変換し、自分の住む場所を楽しみながら「汗と情熱で」きれいにするしくみです。でも当初は理解されず、「スポーツなのかごみ拾いなのかわからない」と行政から大会開催の許可が下りないし、ごみ拾いの団体の方に「遊び半分のごみ拾い」と言われたほどでした。

そこで国立環境研究所に参加者の環境意識調査をお願いし、「スポーツ」が参加するキーワードになっていて、参加後に行動変容があるといった調査結果が2010年に日本環境学会で発表されました。それを受けて、530(ゴミゼロ)運動発祥の愛知県豊橋市から、高齢化した地域の清掃活動を活気づけるために初めて仕事として大会開催を依頼されたんです。

――データの裏づけで、ようやく理解を得られたのですね。

「誰でも参加できるチーム競技の点で優れていて、達成感が継続につながる」という運動効果の分析も出て、「健康促進」「環境保全」という自治体の普遍的テーマにマッチし、豊橋市の成功が前例となって自治体での開催数が伸びました。2015年のSDGsの国連採択が次の弾みになって、企業の環境保全活動のお声がけが増えて。最近は、SDGsがテーマの講演やグループワークと競技を組み合わせた社員研修も多くなっています。

そして、環境関連の国際会議で来日したロシア・トムスク州知事におもしろい取り組みとして紹介いただき、2016年に現地に招聘(しょうへい)されて開催が実現して、海外からの問い合わせが増えていきました。

世界にできた仲間たちとクリーンな地球をめざす

――ワールドカップの次にお考えの展開をお教えください。

来年、30か国参加の第2回ワールドカップを予定していて、2000年に掲げた「30年までに50か国で開催」という目標が現実的になってきました。海外支部が各国で日常的に大会を開催できるよう、ワールドカップでできた世界の仲間と一緒に国際連盟の立ち上げに向けて動いています。スポGOMIがオリンピックの公開競技に成長することが大きな夢です。

――スポGOMIの「進化系」もあるそうですね。

車いすに乗って車いすユーザーの視点も知りながら行う「車いすスポGOMI」や、ハーフタイムのeスポーツ対決で上位チームがボーナスをゲットして後半を戦える「eスポGOMI」などを行いました。環境問題でも深刻な海洋ごみにフォーカスし、ウインドサーフィンなどで海上のごみを拾う「スポGOMIオーシャン」も始めていて、増えていく見込みです。

また、ごみ拾いをほかのものに置き換えて、たとえば雪深い土地で独居の高齢者のお宅周りの雪かきをする「スポーツ雪かき」なども行っています。

――どんなゴールをめざしていらっしゃいますか。

小学生が卒業までにスポGOMIを体験するようなシステムをつくりたいです。真剣にごみ拾いをした子は、ごみのポイ捨てをしないと思うんです。まずはモデル事業を行うことを考えています。

そして最終的なゴールは、スポGOMIがなくなることです。つまり、拾うごみがなくなる社会をめざして、活動を続けていきます。

スポーツ選手の名言に学ぶ 13

西沢　泰生　作家。1962年、神奈川県生まれ。
会社員として、約20年間、社内報の編集を担当。日々、書籍やテレビから知識、雑学を学んだ結果、さまざまなエピソードや名言に精通することになる。主な著書に、『トップアスリートたちが教えてくれた胸が熱くなる33の物語と90の名言』(PHP文庫)などがある。

心の中のリトル・ホンダが「ACミランだ」と答えた

「もう一人の自分」に聞いてみる

人の一生は、いわば「選択」の連続です。

たとえば、「A社とB社の両方から内定をもらったけれど、どちらに就職するか?」「会社を辞めて転職するか、それともいまの仕事を続けるか?」など。どちらを選択するかによって、その後の人生が変わるようなときには、おおいに迷うことでしょう。

そんなとき、判断基準の一つになるのがこの名言です。

名言の主は、サッカー選手のみならず、実業家としても活躍されている本田圭佑さん。

この言葉は、2014年にイタリアの名門チーム「ACミラン」への移籍が決まった際、約200人の報道陣の前で行われた入団会見の席で発せられました。

記者から「なぜ、ACミランへ?」と質問された本田さんは、こう答えたのです。

「心の中でリトル・ホンダに聞きました。『どこのクラブでプレーしたいんだ?』と。そうしたら、心の中のリトル・ホンダが『ACミランだ』と答えた。それがACミランに来た理由です」

リトル・ホンダとは、本田さんにとって、「本音をズケズケと言ってくれる、もう一人の自分」なのでしょう。

本田さんは、2021年にポルトガルのチーム、ポルティモネンセへの入団会見のときも、「入団についてリトル・ホンダに聞いてみたら『ありがたく、オファーを受け取っておけと。お前、オファーもらえるだけ幸せやぞ』と返された」と語っています。

人生で「大きな選択」に迷ったときは、心の中にいる「もう一人の自分」に、「これって正直どう思う?」と聞いてみましょう。おそらく、なんの遠慮もなく、自分が忘れている、あるいは、怖くて直視することを避けている「本音」を教えてくれるのではないかと思います。

わがまち、わがクラブ 第37回



NPO法人Tap
所在地：新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡1633番地1
https://tsunan.net/
設立：2013年3月14日　会員数：250人(2024年2月現在)

つながりで人づくりとまちづくり

津南町は、新潟県最南部にあり長野県との県境に位置している。ジオパークに認定されている苗場山麓や日本一の長流・信濃川が流れ、河岸段丘と呼ばれる階段状の特異な地形が形成された。段丘崖の高さや9段に及ぶ段数などは日本最大規模と言われる。

総合型地域スポーツクラブのTapは、全世代が心身ともに豊かに生活できるよう、「つながりで人づくりとまちづくり」を理念に設立された。Tapは「Tsunan all people」の頭文字を取っており、肩をたたいて(タップ)一緒に楽しもうという意味も込められている。

エアロビクスや卓球教室、ノルディックウォーキングなどの定期教室に加え、子どもを対象としたイベントを多く行っており、ハロウィンパーティーやクリスマスのほか、日本有数の豪雪地帯であることから冬季は雪遊びなどの教室を行っている。

行政との連携や貯筋運動に取り組む

クラブは、行政と連携・協力した活動にも積極的に取り組んでいる。教育委員会とは社会体育やスポーツ分野、福祉保健課とは介護予防などの健康づくり事業の委託事業を展開している。

また町の高齢化率は40%超に達しており、介護予防の重要性も高まっている。クラブでは、昨年度、貯筋運動ステーション事業を開催し、クラブ在籍の健康運動指導士2名、健康運動実践指導者1名が教室で指導を行った。終了後には自主事業として継続開催し、今後、年3クールで教室を実施予定だ。

津南町はその地勢から集落が点在しているため、1か所に集まって運動することが難しいという課題がある。そのためクラブでは、家でも気軽にでき、効果も期待される貯筋運動を、行政との連携を視野に入れながら、町全体に広めていけるように活動をしていきたいと考えている。

ニッポンを歩こう！ ～新日本歩く道紀行100選～

ウォーキングがもっと楽しくなる全国の「ウォーキングコース」を紹介します。

第85回 長崎原爆遺構めぐり（長崎県）



原爆遺構から歴史をたどり平和の尊さを学ぶ

第二次世界大戦末期の1945年8月9日。アメリカ軍が投下した一発の原子爆弾により、長崎市の人口24万人（当時推定）のうち約7万4千人が死没し、建物の約36％が焼失または倒壊しました。本コースは、原爆の恐ろしい威力を次世代に伝える、長崎市の爆心地周辺に点在する遺構をめぐるコースです。

起点の平和公園（原爆公園）は、爆心地と推定されるエリアです。小高い丘に被爆当時の地層を残し、世界恒久平和への願いを込めて造られました。山王神社には「一本足鳥居」と呼ばれる遺構があります。4つあった鳥居のうち、奇跡的に残った二の鳥居のことで、爆風により柱が倒壊し、残った1本の柱が奇跡的なバランスで残っています。また、浦上天主堂の「旧鐘楼」は、被爆により高台から滑落。長崎市の希望により掘り起こされ、現在の位置（写真）で遺構となりました。

世界唯一の原爆被爆国の国民として、一度は被爆地を歩き、約80年前の惨劇が再び繰り返されないよう、しっかりと心に刻んでおきたい行程となっています。

コース概略

Start 平和公園（原爆公園）

0.9km（24分）

山王神社二の鳥居

1.3km（43分）



浦上天主堂旧鐘楼（旧長崎医科大学門柱を経由して）

2.0km（53分）

Goal 平和公園（原爆公園）（旧城山国民学校校舎を経由して）

全長 4.2km

所要時間 120分

※所要時間は勾配や舗装の有無等の道路状況や見学時間を考慮に入れ、コース設定者が申請した時間を表記しています。

コース環境

◆最寄り駅：JR長崎駅より路面電車

◆コースの環境・設備：トイレ（有）／休憩所（有）／水・食料（有）／ガイド等（有）／看板・標識（有）／安全対策（有）／近隣に宿泊施設（有）

◆コースに関する問い合わせ先：
長崎歩こう会会長　岩永恒雄
tel:095-878-0671

★ 紹介したコースは「新日本歩く道紀行100選シリーズ」（https://michi100sen.jp/）で認定されています。

● 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 企画 ●

健康・体力づくりのための オンデマンドライブラリー開館！

手軽にインターネットから情報を得られる一方で、いったいどの情報が正しいのか、専門家でも判断が難しい時代です。しかし、健康に関する間違った情報は、うのみにすると効果がないばかりか、健康被害を招くおそれもあり、根拠に基づいた正確な情報を入手することがとても大切です。

「健康・体力づくりのためのオンデマンドライブラリー」では、日本人の多くが直面している健康課題について、各専門分野の著名な講師にご協力いただき、正確で、簡潔に、わかりやすく解説いただいた動画と、解決に役立つ運動プログラムを毎日楽しく運動できるよう、実績のある健康運動指導士に指導してもらう動画をセットにして掲載いたしました。ぜひ保健指導や研修会でもご活用ください。

健康・体力づくり事業財団　公式YouTubeにて全編配信 ▶▶▶

各分野を代表する講師陣がわかりやすく解説



首・肩のこり、膝の痛み

牧田リハビリテーション病院
病院長
猪飼 哲夫 氏



健康長寿と幸福長寿
鍵は〝サルコペニア・フレイル予防〟

東京大学高齢社会総合研究機構
未来ビジョン研究センター機構長・教授
飯島 勝矢 氏



認知症の予防に向けて
～高齢期を活き活き健康に～

桜美林大学大学院特任教授
国立長寿医療研究センター理事長特任補佐
鈴木 隆雄 氏



貯筋のススメ
～使って貯めよう筋肉貯筋～

東京大学名誉教授、早稲田大学名誉教授、
鹿屋体育大学元学長／名誉教授
福永 哲夫 氏

健康運動指導士が毎日楽しく気持ちよく運動できるようオンライン指導



首・肩のこり、膝の痛み 解消ストレッチング

健康運動指導士
NPO法人スマイルボディネットワーク代表
岡橋 優子 氏



フレイル・ オーラルフレイル予防運動

健康運動指導士
健康運動指導研究所　FITPLUS代表
芝﨑 美幸 氏



コグニサイズ
～認知症の予防に向けて～
（鈴木隆雄氏の講演の中で紹介。独立した動画にはなっておりません）

健康運動指導士
介護予防主任運動指導員
（コグニサイズ実践者研修修了）
角田 奈美江 氏



貯筋運動
～使って貯めよう筋肉貯筋～

健康運動指導士
有限会社フィールド代表取締役
（貯筋運動指導者研修修了）
山田 多佳子 氏

公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

【問い合わせ】
健康・体力づくり事業財団・事業部
TEL 03-6430-9114　e-mail：seminar@health-net.or.jp