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

令和7年3月1日発行（毎月1回1日発行）
第48巻3号（通巻563号）昭和54年2月13日　第3種郵便物認可

健康づくり

2025
3
No.563

■座談会
女性の健康とスポーツ

〈好評連載〉
解説　健康日本21（第三次）【最終回】
「社会とのつながり」

拓く～健康づくりの現場から～
「『健康寿命サポートヨガ』を独自開発
中高年女性の健康づくりに尽力」

3月1日～8日は
女性の
健康週間
です

当財団は、「健康日本21推進全国連絡協議会」会員です

令和7年度前期

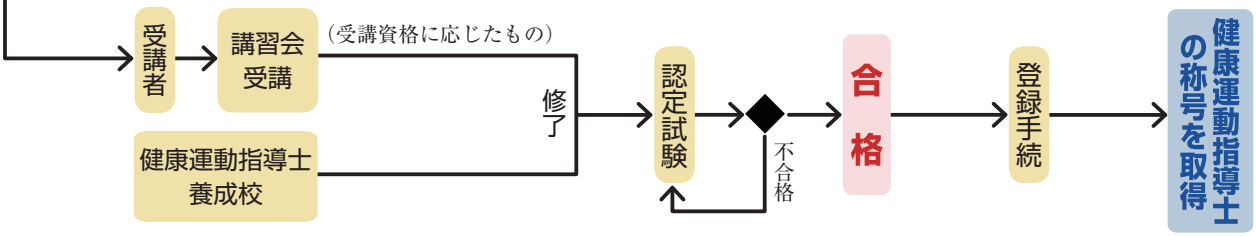
健康運動指導士の資格取得に挑戦してみませんか?

健康運動指導士とは

保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動プログラムの作成及び運動指導を行う専門家として厚生労働省がいう健康増進を担う人材です。

講習会カリキュラムA～Fの6つに分かれているカテゴリーのうち、「Cカテゴリー」をeラーニングで実施します。eラーニングは、インターネットを利用した自宅等のパソコンで講座を受講していただくもので、「ご自身の都合のよい時間に学習を進められる」「繰り返し講義を視聴できる」等の特徴があります。

	受講資格	コース／受講カテゴリー
1	歯科医師、看護師、准看護師、助産師、薬剤師、栄養士、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師のいずれかの保健医療系国家資格を有しているものであって、大学（修業年限4年以上）卒業者	104単位コース／A・B・C・D・E・F
2	医師、保健師または管理栄養士の資格を有する者	70単位コース／A・C・D・E
3	4年制体育系大学（教育学部体育学系を含む）卒業者（卒業見込みを含む）	51単位コース／A・B・F
4	健康運動実践指導者の称号を有する者 日本スポーツ協会認定資格スポーツプログラマー、アスレチックトレーナー、フィットネストレーナーの資格を有する者 日本フィットネス協会認定資格GFIエグザミナー、GFIディレクターの資格を有する者	40単位コース／A・B



講習会カリキュラム【概要】

A	健康づくり施策概論、運動プログラムの実際、運動負荷試験実習　他
B	生活習慣病(NCD)、運動行動変容の理論と実際　他
C	運動生理学、機能解剖とバイオメカニクス　他
D	体力測定と評価、健康づくり運動の実際
E	健康産業施設等現場研修
F	運動傷害と予防、栄養摂取と運動　他

〈前期カテゴリー別開催地・期間〉

カテゴリー	区分	会場	講習期間
A	前期	東京	令和7年 5月 8日(木) ～ 5月11日(日)
		愛知	令和7年 6月27日(金) ～ 6月30日(月)
		福岡	令和7年 8月22日(金) ～ 8月25日(月)
	後期	東京	令和7年 9月25日(木) ～ 9月28日(日)
		北海道	令和7年10月10日(金) ～ 10月13日(月)
		大阪	令和7年11月27日(木) ～ 11月30日(日)
		東京	令和8年 1月22日(木) ～ 1月25日(日)
B	前期	東京	令和7年 7月16日(水) ～ 7月20日(日)
		福岡	令和7年 7月24日(木) ～ 7月28日(月)
		愛知	令和7年 8月 6日(水) ～ 8月10日(日)
		北海道	令和7年 9月11日(木) ～ 9月15日(月)
	後期	東京	令和7年12月17日(水) ～ 12月21日(日)
		大阪	令和8年 1月 9日(金) ～ 1月13日(火)

カテゴリー	区分	会場	講習期間
C	通年	eラーニング	令和7年 4月11日(金) ～ 9月30日(火)
	通年	eラーニング	令和7年10月 1日(水)～令和8年3月6日(金)
D	前期	東京	令和7年 6月 3日(火) ～ 6月 6日(金)
	後期	大阪	令和7年10月16日(木) ～ 10月19日(日)
		東京	令和7年11月 4日(火) ～ 11月 7日(金)
E	前期	東京	令和7年 6月 1日(日) ～ 6月 2日(月)
	後期	大阪	令和7年10月20日(月) ～ 10月21日(火)
		東京	令和7年11月 2日(日) ～ 11月 3日(月)
F	前期	東京	令和7年 4月11日(金) ～ 4月13日(日)
	後期	東京	令和7年10月24日(金) ～ 10月26日(日)
		大阪	令和8年 1月30日(金) ～ 2月 1日(日)

※会場、定員、後期の日程等、詳しくは健・体財団ホームページをご参照ください。

＜申込受付期間・方法＞

○ 前期(令和7年9月まで)または、通年(令和8年2月まで)で受講を希望する方は、前期の受講申込期間(令和7年2月20日～3月10日)にお申し込みください。後期分の開催地・期間については、当財団ホームページに掲載していますのでそちらよりご確認ください。

○ 後期(令和7年10月～令和8年2月まで)で受講を希望する方は、後期の受講申込期間にお申し込みください。

○ 年度をまたがっての受講はできませんので、令和7年度中に所定の単位を修了することを前提にお申し込みください。

○ 受講申込受付期限までに郵送(特定記録)でお申し込みください。詳しくは当財団ホームページをご参照ください。https://www.health-net.or.jp/sikaku/sidoushi/youryou.html

2月20日から受付開始!!

詳しくは、健康ネット　検索

https://www.health-net.or.jp/

公益財団法人
健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
指導者養成部
〒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
No.563 2025年 3月号

CONTENTS

座談会 …… 2
女性の健康とスポーツ

解説　健康日本21（第三次）【最終回】 …… 10
社会とのつながり
近藤克則／千葉大学予防医学センター特任教授
（一財）医療経済研究・社会保険福祉協会医療経済研究機構研究部長

楽しいフィットネスプログラム …… 16
Fitness TAICHI
長林みどり／ラヴィフィットネス(有)代表取締役　健康運動指導士

拓く～健康づくりの現場から～200 …… 25
「健康寿命サポートヨガ」を独自開発 中高年女性の健康づくりに尽力
星　弘美／(株)シャンティビージャ代表取締役　健康運動指導士

身体活動・運動ガイド2023を読み解く⑫ ……8
高血圧を有する人の身体活動のポイント
佐藤真治／帝京大学医療技術学部教授
横山美帆／順天堂大学医学部循環器内科准教授

運動指導者のための医学の基本213 ……9
<鉄欠乏性貧血Ⅳ>　鉄欠乏性貧血の予防
佐藤　勉／富山大学附属病院血液内科教授

トレーナー・岩﨑の優言実幸144 ……14
サティスファイサー　幸せな人生を送るために
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24 ……15
脳は操ることができるのか
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【最終回】 ……18
サルコペニアの高齢女性に対する運動指導
山田　実／筑波大学人間系教授

運動・身体活動のエビデンス213 ……19
医療資源の乏しい地域の肥満患者に対する
生活習慣介入により体重減少が認められた

健康TOPICS ……20
アクティブガイド2023
成人版・高齢者版・こども版を公表

健康づくりQ&A ……22
更年期障害の症状と治療
星野寛美／関東労災病院働く女性専門外来担当

こばたてるみの
食と運動のおいしい関係120 ……28
安くて調理簡便な庶民の味方！
ボリュームたっぷりのもやしを活用しよう
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⑫ ……29
筋力とバランス能力を実生活に応用する
～生涯歩くための筋トレ～
篠田邦彦／新潟大学名誉教授

MY SPORTS LIFE216 ……30
謙虚さが醸成した分析力と計画性
冷静なクラブ運営が“下剋上優勝”に結実
岡崎修司／広島ドラゴンフライズGM（ゼネラルマネージャー）

スポーツ選手の名言に学ぶ24 ……32
嫉妬は福運を逃がす
西沢泰生／作家

わがまち、わがクラブ48 ……32
(一社)はむら総合型スポーツクラブはむすぽ

ニッポンを歩こう！～新日本歩く道紀行100選～【最終回】 ……33
宇治の世界遺産と源氏物語を訪ねる（京都府）

追想録 ……21
宮下 充正先生を偲ぶ
田畑　泉／立命館大学スポーツ健康科学部教授

●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

座談会

女性の健康とスポーツ

ライフステージによって身体や環境が変化する女性の健康づくりにおいては、若い女性のやせ、運動習慣者の割合の低下、骨粗鬆症など、運動・スポーツにかかわる課題も多い。そこで今回は、各分野で活躍する専門家を招き、女性の健康づくりとスポーツ実践のあり方について座談会を開催した。

■ご出席者（敬称略・五十音順）

梅田 陽子
トータルフィット株式会社代表取締役、健康運動指導士

髙橋 和子
静岡産業大学スポーツ科学部教授・学部長、公益社団法人日本女子体育連盟顧問

室伏 由佳
順天堂大学スポーツ健康科学部先任准教授

〈司会〉
対馬 ルリ子
医療法人社団ウィミンズ・ウェルネス女性ライフクリニック銀座・新宿理事長
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団評議員



対馬 ルリ子【つしま・るりこ】
医療法人社団ウィミンズ・ウェルネス　女性ライフクリニック銀座・新宿理事長、公益財団法人健康・体力づくり事業財団評議員
1984年弘前大学医学部卒業、東京大学医学部産婦人科助手、都立墨東病院周産期センター医長を経て2002年ウィミンズ・ウェルネス銀座クリニック(現 女性ライフクリニック銀座)開業。女性のための総合医療(産婦人科、乳腺科、内科、泌尿器科、皮膚科等)提供。2003年から女性の心と体、社会とのかかわりを総合的にとらえ、女性の生涯健康支援のための情報提供、啓発活動、政策提言等を行う。2020年困窮する行き場のない女性を支援者が連携して助ける日本女性財団を設立。産婦人科医、医学博士。

女性の生涯の健康づくり 運動・スポーツのあり方を探る

対馬　女性の健康と体の状態は、男性とは違った特徴をもっており、ライフステージごとに健康課題も異なります。また近年は、女性を取り巻く社会的・心理的状況も大きく変化してきています。そんななか、女性が生涯にわたり健やかな生活が送れるような対策、とりわけ運動・スポーツと健康づくりのあり方について、ディスカッションしたいと思います。本日は、異なるフィールドでご活躍の専門家の方々に、お集まりいただきました。

私は産婦人科医で、都内に婦人科、内科、乳腺科などを含む総合クリニックと、健康相談等を行うクリニックを開いています。当院をかかりつけ医として、健康づくりのために通院していただいている女性も多くいらっしゃいます。思春期から性成熟期、更年期、そして高齢期に至るまで、女性の健康に伴走する専門家でありたいと思っています。

それでは、お一人ずつ、自己紹介をお願いいたします。

髙橋　70歳代のいまも楽しく体を動かしている静岡産業大学の〝踊る学部長〟です（笑）。大学で初めてダンスをして、22歳のときに英国のエリザベス女王の前で踊りました。そこでフィリップ殿下が「あなたはダンサーになるのですか」と話しかけてくださったとき、私は「教育に携わりたいと思っています」とお答えしました。それ以来ずっと、自分が自身の体の主人公になるための教育に取り組んできました。私が50年もダンスを続け、現在でもできるということは、誰でもできるというロールモデルになるのではという思いもあります。

また、日本女子体育連盟の活動にも携わっており、女性の視点から学校体育・生涯ス

ポーツの普及に取り組んできました。

梅田 私は健康運動指導士です。現在は京都大学医学部附属病院の循環器内科で、心臓リハビリテーションの心理療法を担当しています。科には理学療法士もいますが、コミュニケーションを取りながら集団に運動指導ができる点が、健康運動指導士の強みだと思っています。

体育大学を卒業後にしばらく中学校で保健体育教諭をしていましたが、後に、当時盛況になってきていたフィットネスクラブに転身しました。そのころ、心と身体のバランスを整えるフィットネスとリラクゼーションのオリジナルプログラムを提案するかたわら、心理学を学び研究に取り組みました。実は現在も大学院の博士課程の学生です。そのようなことで、私の専門分野は、身体活動と心理療法、ストレスマネジメントを融合させた運動指導ということになります。

室伏 私は、円盤投とハンマー投の選手をしていまして、2012年に引退しました。現在は、順天堂大学のスポーツ健康科学科の教員として、現役時代から研究していたスポーツ心理学やアンチ・ドーピングの研究をしています。また、医学部と連携した研究プロジェクトが数多く立ち上がっており、なかでも特に女性のやせの問題に取り組んでいます。

ライフワークとして、女性アスリートの婦人科系の疾患ややせなどの問題を予防するための啓発活動も、医師の方と一緒に行っています。



梅田 陽子【うめだ・ようこ】

トータルフィット株式会社代表取締役、健康運動指導士
京都大学国際高等教育院非常勤講師、同医学部附属病院リハビリテーション部健康運動指導士、公認心理師。弘前大学大学院医学研究科社会医学講座博士課程4年。日本臨床運動療法学会・日本体力医学会評議員。スポーツ庁スポーツ実施率の向上Ⅱ女性スポーツ総合研究事業検討会委員。医療、産業、地域において運動療法と心理療法を融合した健康運動指導を実践する。

やせている女性が急増中 不妊や将来の骨粗鬆症発症のリスク

対馬 室伏さんは、女性のやせの問題に取り組んでいらっしゃいますが、日本人はやせた女性が多く、その割合はどんどん増えていますね。やせている女性は、不妊になりやすく、妊娠しても早産率が高く、子どもが低出生体重児になりやすいことがわかっていますす。近年、低出生体重児の割合が著しく増加しているのは、先進国の中で日本だけです。

室伏 私の調査でも、BMIが18・5未満の女性が20～25%程度いて、本当に多いんだなと思いました。さらに運動習慣や食習慣、ダイエットの経験などの調査をしたところ、同じようにやせていても、背景が違うことが明らかになりました。たとえば、ダイエット経験がなくてやせている人は、小学校から現在まで運動習慣を有する人の割合が低く、運動をしていない人の多くが、運動が嫌い、実施する機会がなかったと回答していました。また、出生時の体重が軽い傾向があり、体重が減りやすいと答える人が多く、器質的なやせ体質である可能性が示唆されました。一方、ダイエット経験があるやせの女性は、運動習慣のある割合が高く、やせなければいけないから運動しているという人が多い傾向がありました。また、SNSなどのメディアから受ける美に関する情報を受けやすく、ボディイメージのゆがみなどの問題が生じやすい可能性があると思いました。

対馬 やせているほうが美しいというステレオタイプ的なイメージは、世間から押しつけられた傾向が強いような気がします。

室伏 若い女性に最もよいと思う体重を聞いたところ、平均45kgでした。シンデレラ体重という概念もあります。そして、どうしてやせたいのかを尋ねると、「なんとなく」と答



室伏 由佳【むろふし・ゆか】

順天堂大学スポーツ健康科学部先任准教授
博士(スポーツ健康科学)。2004年アテネオリンピック陸上競技女子ハンマー投出場。選手時代には慢性腰痛症や子宮内膜症などの健康課題と向き合う。研究領域はスポーツ医学、アンチ・ドーピング、スポーツ心理学、女性の健康課題など。内閣府戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)「女性のボディイメージと健康改善のための研究開発」に携わるマイウェルボディ協議会の副代表幹事を務める。

えるんです。きっと小さいときからやせていて、「やせていていいね」と褒め言葉のように言われていたかもしれません。若いときからよいこととととらえ、痩身を美しいものとめざしていたら、将来的に骨密度にも影響すると思います。

対馬　私と同世代の60歳代の人も「やせていていいわね」「若いころの洋服が着られるなんてすばらしい」と言われますよ。でも70、80歳代になっても、そのイメージのまま健康的な生き方を実現できるわけではありません。

　室伏さんが先ほどおっしゃった、やせていても質が違うというのは、中高年でも同様です。運動習慣がないと、加齢とともに筋力が落ちバランスが悪くなります。そこに目が悪くなるなどの老化も相まって、転びやすくなり、ちょっと転んだだけで骨折してしまうんですね。最近、まだ骨粗鬆症とは言えない程度の骨密度の60歳代の人でも、転倒して骨折するケースが急増しています。

　体を動かすことは、人間にとって本質的なことですよね。クリニックでは患者さんたちには、「まず体を動かしましょう。体を動かしていると、頭の中でぐるぐる回る考えなど不定愁訴が改善しますよ」とお話ししています。でも、運動は苦手、体を動かすのは嫌いとおっしゃる方も少なくないのが現実です。

楽しくない、評価されるのがいや？体育が運動嫌いをつくるのか

髙橋　人間も動物、「動く物」と書きますから、動かなかったら、動けなくなってしまいます。

　運動する習慣は、小学生までは男女差はないんですね。でも中学生になると、女子の運動実施率が低くなります。20歳代、30歳代の女性の運動実施率が低いのは、必ずしも大人になってからではなく、子どものころから始まっているんです。そのまま、その人がお母さんになると、子どもと運動をする機会が少なく、子どもも運動をしなくなってしまいます。

梅田　中学校の保健体育教諭をしていましたが、そのころの体育は「楽しむ」ことを重視したものではありませんでした。後にフィットネスクラブに移ったときには、運動を純粋に楽しむというフィットネスの世界と、学校体育とのギャップに驚きました。「スポーツ」の語源は気分を転じる、楽しむ、遊ぶとされています。学校体育とは、身体を動かす心地よさや、集団コミュニケーションを体得する社会性を育む貴重な場です。しかし実際は、決められたカリキュラムにより、できる・できないにかかわらず統一した身体活動を求められます。このような授業は、動くことが嫌いになり、自身に「運動は苦手」と烙印を押すような生徒を生み出してしまう可能性があります。

対馬　体育の授業にいやな思い出をもっている人は少なくありませんね。月経でおなかが痛いのに無理やり参加させられたとか、経血のことで恥をかいたなんてケースも耳にします。

室伏　私はアメリカの小学校に通っていたことがありますが、体育の授業はみんな大喜びで外に飛び出して行くんです。休み時間も外で縄跳びなどをして、「次は私！」と奪い合いになるほど盛り上がったことを覚えています。そして、たとえば足が速い子が

いたらみんなが素直に褒めていました。

でも日本の体育は、跳び箱を何段跳べたとか、いつまでに逆上がりができるかなど、他人と比べられて評価される授業ですよね。すると、その種目が苦手な子は休みたくなってしまうし、同様に部活動もしない。こうしたことが、中学生の運動実施の二極化現象の一つにつながっているのではないでしょうか。評価されたり、やりなさいと強制されたりすることがいやで、スポーツから離れた世界で一生を生きることになってしまう。それは本当にもったいないことだと思います。

対馬 運動やスポーツをしなければならないというのでは身につきませんね。むしろ苦痛になることもあると思います。

髙橋 私は、保健体育の学習指導要領解説の策定にもかかわってきました。現在の新学習指導要領で体育は、昔のようなものではなく、自分が体の主人公となり、体を知り、体つくりをし、表現し、そのことで他者とよりよいコミュニケーションを図れるようになること、また、将来のライフプランのため、義務教育の間にさまざまな体験をすることをめざすものになっています。体育や部活動は、女性も男性も生きとし生けるかぎり、自分自身のかけがえのない命を守り続けるための教育なのです。

中学校の体育では、「武道・ダンスを含めたすべての領域を必修とする」とされました。ここにきてやっと、女子も男子も、ダンスも武道も選べる時代になったのです。新学習指導要領が発表されたとき、体育でヒップホップダンスが必修になったと報道されましたが、あれは間違いです。ダンスでは、音楽に合わせて、自由に楽しく体を動かすような内容になっています。でも実際は、振りつけされたダンスを練習して、運動会等で発表して終わりになるケースが多いようです。現場では、なかなか指導要領がめざすものになっていない部分があるのも実情です。

梅田 京都大学でスポーツ実習の時間も担当しています。選択制のため高校時代のように、生活に運動時間が組み込まれておらず、選ばないかぎり生活習慣から運動時間が減ることになります。未来を担う若者にとっての健康づくりの分岐点です。ここで、「運動は嫌いだからやらない」選択をした場合は、その後の人生に大きな影響を及ぼしてしまう可能性が高くなります。動くことは楽しい、自分は運動が好きだと感じられる、心も体も喜ぶ時間をつくることは、とても重要な役目だと思い取り組んできました。「初めて運動が楽しいと思った」そんな声が出る、笑顔があふれる授業になっています。

対馬 自分の体は替えがききませんから、食習慣や運動習慣などの毎日の積み重ねが重要ですね。いまや人生は100年の時代。その長い時間を最期まで楽しく過ごすにはどうすればいいのか。妊娠・出産や、自分がやりたいこと、社会のためにできることなどのライフプランを選択し、あるいは周りの人とのコミュニケーションを図りながら自己実現していくには、まず自分の体を知ることが大切だと思います。そして、どういう使い方をしたいのか、またはできるのかを考え、挑戦し、ときには修正しながら楽しんでほしいと思っています。

自分の体や女性の機能・疾患の知識知ることで人生の選択ができる

室伏 私は現役選手だった時期に、子宮内



髙橋 和子【たかはし・かずこ】
静岡産業大学スポーツ科学部教授・学部長、公益社団法人日本女子体育連盟顧問
東京教育大学大学院体育学研究科修了。舞踊教育学を松本千代栄や川口千代に、モダンダンスを正田千鶴に学ぶ。横浜国立大学(1981～2018年：その間、附属鎌倉小学校長兼任)や静岡産業大学(2018～、現在スポーツ科学部長)で、舞踊や体育を学術面から紹介し後進育成に尽力。(公社)日本女子体育連盟初代会長、日本体育学会副会長、文科省学習指導要領解説作成協力者(2008・2027年度)を歴任し、からだ気づき教育研究会を主宰し、年に一度はダンスの舞台に立つ。

膜症で手術をすることになり、一時的に現役生活の中断を余儀なくされたことがあります。そのとき、「もっと月経のメカニズムを知っていたら、低用量ピルを服用していたら、手術をすることもなかったかもしれない、どうしてこんな大事なことを誰も教えてくれなかったんだろう」と思いました。私のように、知らなかったから正しい選択ができなかった、といったことにならないように、情報発信や啓発が必要です。

そこで、先ほど申し上げたように、産婦人科医の方々と、全国で研修会を開催したり、選手時代の月経にまつわる経験やナプキンの話、練習中にトイレに行けなかったことなどをつづったコラムを公開したりしています。昨年、中高生の選手とその保護者を対象に、月経周期とコンディショニングなどについての研修会を開催したところ、後日、演者の婦人科医のところに診察に来た子がいたそうです。また最近では、日本スポーツ振興センターが運営するハイパフォーマンススポーツセンターの婦人科医の能瀬さやか先生らが中心になって、女子アスリートの健康問題や対処法などを発信してくださっています。

対馬　自分の体を知り、楽しく動かし、表現し、ずっと動ける体でいること、さらには感染を防ぎ、あらゆる暴力から身を守るといったことは、日常生活の中で重要なヘルスリテラシーです。そして、このような知識をもち習慣を身につけるべきは、やはり小中学校のときだと思います。

私の外来に、妊娠して初めて自分の体を意識して、しかたがないから医療機関に来るといった女性もいます。子どもを産み育てるという女性としての機能を知らないのでは、自分の人生を豊かにするための選択や組み立てはできません。

髙橋　教育は種まきであり、いつか大きな花が咲くように、自由で安全で、楽しく表現ができる場を、しつらえてあげることが大切だと思っています。小学校の校長をしていたとき、絵を体で表現する授業をしたところ、球技などの体育が苦手な子が、それはそれは豊かに表現していました。その様子を見た担任が「心の中が見えるようだ」と感心していました。自由な表現に対しては決して否定せず、とにかく褒めます。そうすると、自己肯定感も上がってくるのです。

目標をもつことも大切です。私は、ストレッチングや筋力トレーニングを欠かしません。それは、ずっと踊り続けられるようにという目標があるからです。

対馬　目標をもつとともに、そのためのスキル、高いヘルスリテラシーをもつことも必要ですね。

室伏　私のようにアスリートとして運動している人や部活動に入っていた人などは、運動しようかなと思えば、「ストレッチングして何分間走って、ペットボトルに水を入れて重りにして筋トレしてみようかな」とプログラムが思い浮かびます。でも運動経験がない人はどうすればよいのかのイメージがわかないでしょうね。

対馬　私も「ストレッチングしてね」とクリニックで話したら、「どうやればいいのかわかりません」と言われたことがあります。また、大学や企業に講演に行くと、聴講している人より、その講演を企画した人たちのほうが、「知りませんでした」と感心しているのを見聞きして苦笑いすることがありますよ。

室伏　運動やスポーツをせず、日常の身体活動量も少なくて、まったく動いていない人には、体を動かす方法を学ぶ機会を提供してあげなければいけませんね。

コロナ禍で、オンラインレッスンや動画配信チャンネルなど、自宅で一人でも行える運動プログラムが増えました。いきなり外に出て人目に触れるのに抵抗があるという人には、まずはこういったコンテンツを利用していただくのもよいかもしれません。

私は引退後にピラティスの指導者資格を取りましたが、中高生の部活動でもヨガ部やピラティス部があれば、スポーツは苦手でも参加する人も増え、運動への抵抗も減るんじゃないでしょうか。

髙橋　静岡産業大学で無料のヨガ教室を開催していますが、学生は無料なのにほとんど来てくれなくて、地域の方が通って来ていますよ。

たとえばウォーキングでも、男性は黙々と一人でする傾向があるのに対して、女性は

2人以上でおしゃべりしながら歩いているのをよく見かけます。人と交流することも、健康には大切なことですね。

対馬 運動しようと思ったとき、男性はすぐに始めるのに対して、女性は、まずウエアや靴などの道具をそろえて、日焼け止めを塗って帽子をかぶって、という準備をしてからでないとスタートしない傾向があるようですね。男女ともに運動習慣を普及啓発するためにも、そういった性差に関する研究もぜひやってほしいと思います。



女性のヘルスリテラシーの向上のため当事者として声を上げ、情報発信を

室伏 私が大切にしているテーマは、「動ける自分が好きになる」です。「動いている自分っていいな」と思えれば、楽しくなって自分を好きになり、大切にすることができると思うのです。そして、それを実現してくれるのが運動です。「運動っていいよ」と伝えること、それから具体的な運動の方法について情報発信することが必要です。単に「運動しましょう」と呼びかけても届かないので、自然に楽しく体を動かしたくなるような施策を実施できるかがカギですね。私たちは、具体的な情報を、あらゆる場で繰り返し伝えていくという行動が必要だと思います。

梅田 全国の現場にいる健康運動指導士や健康運動実践指導者たちは、グループ指導で、あるいはパーソナルで、小さな子どもやお母さん、高齢者やアスリートなどのさまざまな対象に、それぞれの得意分野で何年も寄り添って指導しています。

女性は、男性と異なりライフステージごとに変化する健康課題があります。私たち健康運動指導士は、そのような変化していく女性たちに寄り添い、運動を通じて健康を支えています。その寄り添いは、長期にわたることも多く、時として心身の悩みに触れることもあります。共感疲労という言葉がありますが、親身になって対応することで自身の疲労が蓄積していくことがあります。健康運動指導士は、相手の健康を願うと同時に、立ち止まって自身の心身を見つめ労(ねぎら)うひとときをもちたいものだと思います。

髙橋 AIが発達する現代において、この生身の体が、しっかりと立って歩けて、食べられて、今日のように他者とかかわれるというシンプルな生き方が、さらに大事になると思っています。そして、「あなたは、この世の中にあなた一人だけなのだから」と伝え、それぞれが自分の体の主人公になれるように、場を提供し、種まきを続けることが大切だと思います。そのためにも、まず私たち自身が、それぞれの場で、運動・スポーツや日々の生活を楽しまなければいけませんね。

対馬 日本の女性は、子育ても介護もしながら、たくさんの同調圧力の中で、自分の体のことは後回しにして生活していると思います。でも、周りに合わせなくてもいいし、自分は自分でいていい。さまざまな特徴をもった体があって、それぞれ美しいのだと自然に思えるといいですね。

またすべての女性が、人生の最期まで笑って動ける体でいられるように、主体的に体づくりをするためにはどうすればよいのかを知る必要があります。そして私たちは当事者の一人として、それぞれの立場から声を上げ、情報を発信し、女性たちを支援していくことが大切だと実感できました。本日は貴重なお話をありがとうございました。

〈2025年1月10日収録〉



高血圧を有する人の身体活動のポイント

佐藤 真治　帝京大学医療技術学部教授
横山 美帆　順天堂大学医学部循環器内科准教授

身体活動ガイドラインの中に高血圧患者をどう位置づけるのかを明確にすることを目的として、①日本人高血圧患者にも身体活動は必要か　②現状何が足りないのか　③何をやるべきかを検討しました。

日本人高血圧患者にも身体活動は必要か?

これまでの高血圧患者の運動療法ガイドラインは、欧米人を対象とした研究データを基に作成されてきました。しかし、日本人は欧米人と体型も食習慣も違うため、日本人独自のデータを参考にすることも大切です。私たちは、「日本人高血圧患者にも身体活動は必要か?」をリサーチクエスチョンとして設定し、日本人の本態性高血圧患者を対象とした文献検索を行いました。厳しい選択基準に即して過去の文献を検索した結果、まず3本の論文を採択し、2019年発表の「高血圧治療ガイドライン2019」に掲載された論文を加えて、最終的に4本を採択しました。その結果が表です。

これまでのエビデンスに日本人の研究を統合することで見えてきた結論は2つです。1つ目は、「日本人でも適切な(中等度)運動強度での身体活動を行うことで、降圧を期待できる」こと。2つ目は、「高強度の運動は出血性脳卒中のリスクの可能性あり、推奨量以上は慎重にすべきである」ことでした。以上のことは、ガイドラインの「INFORMATION 3　慢性疾患を有する人の身体活動のポイント」に記載されています。

現状何が足りないのか? 何をやるべきか?

次に、「高血圧にもかかわらず、運動をしていない人」の特徴を調べました。調査資料として、兵庫県豊岡市健康行動計画策定のためのアンケート調査結果(2016年4～8月:成人男女用)を使用しました。調査項目は、①年齢　②性別　③体格指数(BMI)　④歩数　⑤運動の実施の有無　⑥高血圧の有無　⑦健康診断の受診の有無　⑧高血圧の基準の認知の有無　⑨ふだんの血圧の認知の有無(「ふだんの血圧の値を知っていますか?」に「知っている」「知らない」で回答)でした。回答者687名のうち、高血圧を認めたのは252名(36.7%)で、このうち運動実施群は170名(67.5%)、非実施(対照)群は82名でした(32.5%)。統計処理の結果、「高血圧にもかかわらず、運動をしていない人」の特徴は「ふだんの自分の血圧を知らない人」でした[Exp(β)=0.336、p=0.013]。この結果は先行研究と矛盾しませんでした。Geeらの6,142名の高血圧患者を調査したカナダの研究では、自身の血圧が高いと自覚している人ほど、生活習慣の改善に熱心でした(J Hum Hyoertens 2012)。

では、私たち運動指導専門家は「何をやるべき」なのでしょうか。それは、すべての人に「もっと自分の血圧に関心をもってもらう」ことだと思います。具体的には、家庭血圧の測定を促すことが先決ですが、最近は魅力的なウエアラブルの血圧計も市販されていますので、それを活用するのも一案です。そして、何より「自分の身体の変化に関心を払う」ことの大切さを広めることだと思います(最近は、「内受容感覚を高める」とも言います)。このことをきっかけに、運動療法を実践する人が増えればすてきですね。

表●日本人の本態性高血圧患者を対象とした文献

著者・発表年	被検者数	強　度	時間・頻度	効　果	機　序
Kiyonaga 1985	12	中等度 (最大酸素摂取量の50%) 有酸素運動	1日60分間 週3回　10週間	SBP:－17 DBP:－13	血中カテコラミン低下 プロスタグランジンE増加
Urata 1987	20 無作為試験 (運動10:非運動10)	中等度 (最大酸素摂取量の50%) 有酸素運動	1日60分間 週3回　10週間	非運動群と比較して運動群 (SBP:－11,DBP:－6)のみ 有意に血圧の低下	循環血漿量、安静時および同一運動負荷時血中カテコラミンの低下
Tanabe 1989	31 (運動21:非運動10)	中等度 (最大酸素摂取量の40～60%) 有酸素運動	1日60分間 週3回　10週間	非運動群と比較して運動群 (SBP:－14, DBP:－6)のみ 有意に血圧の低下	血清タウリンの増加度と血中カテコラミン低下度が逆相関→交感神経緊張低下へ寄与する可能性
Matsusaki 1992	26 無作為試験 (高強度10:中等強度16)	高強度 (最大酸素摂取量の75%) 有酸素運動 中等強度 (最大酸素摂取量の50%) 有酸素運動	1日60分間 週3回　10週間	高強度群と比較して中等強度群(SBP:－9, DBP:－6)のみ 有意に血圧の低下	中等強度では安静時心拍出量は低下傾向。高強度では安静時心拍出量は有意に増加し、血漿カテコラミンやレニン・アンギオテンシン系が活性化→心肺腎や体液性因子へ過度なストレスをもたらす可能性

SBP:収縮期血圧、DBP:拡張期血圧

＜鉄欠乏性貧血 Ⅳ＞

鉄欠乏性貧血の予防

佐藤 勉　富山大学附属病院血液内科教授

貯蔵鉄の重要性

慢性的な出血があれば、赤血球がじわじわと体外へ出ていってしまいます。赤血球の中にはヘモグロビンが詰まっており、ヘモグロビン一つひとつが鉄と結びついていますから、出血すると鉄が失われることになります。体は失われた赤血球を補おうと、体内に貯蔵されている鉄を使って盛んにヘモグロビンを合成し、新たな赤血球をどんどん生み出します。

しかし、やがて貯蔵されている鉄を使い果たしてしまうと、もうヘモグロビンを作ることができません。中身として詰め込むヘモグロビンが不足するので、新たな赤血球を生み出すことが難しくなりますし、でき上がった赤血球は中身の少ない、小さな赤血球となってしまいます。これが鉄欠乏性貧血です。

ですから、毎月、月経で定期的に赤血球を失う閉経前の女性は、体内に貯蔵されている鉄が枯渇しないように気をつける必要があります。

ヘム鉄と非ヘム鉄

鉄を体内へ取り込む方法の基本は食事です。食事の話の前に、ここで理解していただきたいことは、鉄には2種類あるということです。

説明のため、ここで赤血球の膜を破くことにします。すると、中からヘモグロビンの粒がざらざらとたくさん出てきます。次にヘモグロビンの粒を壊します。すると、ヘムとグロビンに分かれます。さらにヘムを壊します。するとポルフィリン（プロトポルフィリン環）と鉄（Fe2+）に分かれます。最後に出てきた鉄は、金属の鉄そのものです。一方、ポルフィリンと結びついた鉄、すなわちヘムは、「ヘム鉄」と呼ばれます。金属の鉄がポルフィリンという生体物質によって包まれていますので、小腸から吸収されやすいという大きな特徴があります。逆に、ヘム鉄ではない金属の鉄を「非ヘム鉄」と呼びます。

食事とヘム鉄

さて改めまして食事の話です。鉄を多く含む食品としてよく紹介される代表は、レバー、納豆、そしてほうれん草あたりでしょうか。これを大きく2つのグループに分けることができます。つまり、「ヘム鉄」のグループと、「非ヘム鉄」のグループです。

鉄含有量でナンバーワンは、「ヘム鉄」グループの豚・鶏・牛のレバーですが、牛もも肉、あさり、牡蠣、鶏卵、マグロ、カツオなどにも「ヘム鉄」がたっぷりと含まれます。簡単に言えば、動物グループ=ヘム鉄グループです。「非ヘム鉄」グループには、納豆、枝豆、豆乳、小松菜、ほうれん草、乾燥プルーンなどがあります。簡単に言えば、植物グループ=非ヘム鉄グループです。

鉄の補充には、なんと言ってもヘム鉄を多く含むお肉、ということになります。映画「ルパン三世　カリオストロの城」で、撃たれて貧血になったルパンが治療のためにモリモリ食べていたのは、やはりお肉でした。月経で定期的に血を失う閉経前の女性にも、お肉をモリモリ召し上がっていただきたいです。

サプリメントの活用

しかしながら、毎日焼き肉というわけにもいきません。栄養のバランスを考える必要がありますし、予算の問題もあります。そこで簡単にヘム鉄を取り入れる方法としてサプリメントをお勧めします。ドラッグストアには各社から発売されている「ヘム鉄」がずらりと並んでいます。ちなみにヘム鉄は食品に分類されますので、薬として処方することはできません。病院から処方される内服薬の鉄は、非ヘム鉄です。なぜヘム鉄が食品かと申しますと、原材料が牛や豚の赤血球だからです。

ヘム鉄のほうが非ヘム鉄より、吐き気や胃痛などの副作用が少ないと言われていますから、病院から処方された非ヘム鉄でつらい副作用を経験した方にもお勧めです。

なお、毎日ヘム鉄を内服する必要はありません。月経のときに数日間だけ内服するという方法をお勧めしています。体に蓄えられている鉄が不足しないよう、いわゆる“鉄活”を早速始めてみてください。

力だめし　運動指導者に役立つ「力だめし」問題

貧血がなければ鉄のことを気にする必要はない。

○か×か答えは24頁

最終回

解説　健康日本21（第三次）

社会とのつながり

近藤　克則

千葉大学予防医学センター特任教授
（一財）医療経済研究・社会保険福祉協会
医療経済研究機構研究部長



著者略歴

1983年千葉大学医学部卒業。船橋二和病院リハビリテーション科科長などを経て、1997年日本福祉大学助教授。University of Kent at Canterbury（イギリス）客員研究員（2000～2001年）、日本福祉大学教授（2003～2014年）、千葉大学予防医学センター教授（2014～2024年）、国立長寿医療研究センター老年学評価研究部長（2016～2024年）を経て、2024年4月より現職。「健康格差縮小を目指した社会疫学研究」で2020年度「日本医師会医学賞」受賞。

はじめに

「健康日本21」の「基本的な方向」には、第二次計画で「地域や世代間の相互扶助など、地域や社会の絆、職場の支援等が機能することにより（中略）社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備する」として、「健康を支え、守るための社会環境の整備」が加えられました。

第三次計画では「社会環境の質の向上」として、「就労、ボランティア、通いの場等の居場所づくりや社会参加の取組に加え、各人がより緩やかな関係性も含んだつながりを持つことができる環境整備（中略）を行うことで、**社会とのつながり**（中略）の維持及び向上を図る。（中略）自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進する」とされました（傍線は筆者が追加）。

小論では「社会とのつながり」にかかわる目標（値）、関連するエビデンス、目標達成に向けた取り組み、今後の課題とそれを克服するための先駆的な取り組みについて紹介します。

「社会とのつながり」にかかわる目標

「目標設定の考え方」では、以下の説明がされています。「社会とのつながりについては、ソーシャルキャピタルの醸成が健康に影響するとされている。このため、地域の人々とのつながりや様々な社会参加を促すことを目標として設定する。また、関連する栄養・食生活分野の目標として、地域等で共食している者の増加を設定する」。具体的には、表に示したように、①地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加　②社会活動を行っている者の増加　③地域等で共食している者の増加の3つの目標項目が設定されました。

表●社会とのつながりにかかわる目標

目標	指標	目標値
① 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	45% （令和14年度）
② 社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている者の割合	ベースライン値から5%の増加 （令和14年度）
③ 地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	30% （令和14年度）

関連するエビデンス

「ソーシャル・キャピタル」という言葉は、第二次計画には見られず、第三次計画で初めて用いられました。その背景にあるソーシャル・キャピタル研究の蓄積[1)]の中で、ソーシャル・キャピタルには、外から観察不能な「信頼・規範・愛着」などの認知的（主観的）側面・指標と、社会参加などの構造的側面（観察可能という意味で

は客観的だが、実際には主観的回答が集計されることが多い）・指標の2つがあります。

目標①は認知的なソーシャル・キャピタルを、目標②は構造的なソーシャル・キャピタルをとらえようとしていると考えられます。

①地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加

認知的なソーシャル・キャピタルは、「あなたの地域の人々は、一般的に信頼できると思いますか」などと尋ね、「とても信頼できる」から「全く信頼できない」までの4～5択における回答を用いた研究が蓄積されてきました。

たとえば、全323の地域（校区）に居住する日常生活が自立した高齢者7万3021人を対象に、個人レベルと地域レベルのソーシャル・キャピタルの豊かさと、その後3年間の要介護2以上の要介護認定の発生との関連を縦断分析した研究があります[2]。その結果、個人レベルのソーシャル・キャピタルを調整しても、地域ごとに集計した信頼や愛着などで測定した結束力が高い地域に暮らす高齢者では、要介護状態になるリスクが9％低いことがわかりました[2]。これは、ソーシャル・キャピタルが高い地域づくりが「自然に健康になれる環境づくり」となることを示唆しています。

それに対し、第三次計画で示された「①地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加」と健康指標との関連を検討した研究は（ほとんど）ありません。また強すぎるつながりには、よそ者の排除や組織犯罪などに見られる負の側面もあると指摘されています。そのため、冒頭で引用した第三次計画の文中にもある「より緩やかな関係性も含んだつながり」と目標①を比べて、どちらが健康指標と強い関連を示すのかを検証すべきと策定委員などから提起されました。それを受けて厚生労働科学研究班（研究代表者＝中込敦士）が組織され、現在検証が進められています。

②社会活動を行っている者の増加

社会参加している人やそれが多い地域ほど、数年後の喫煙率[3]、うつ[4]、残歯数[5]、要介護認定[6]、自殺[7,8]など、多くの健康状態・指標がよいとする報告が多数あります。

社会参加する先は、スポーツや趣味、ボランティアの会など出入り自由で上下関係がない「水平的」、あるいは異質な者が交わる「橋渡し型」と、都道府県・市町村・地区などの上下構造をもつ「垂直的な関係」、あるいは（同じ町内に暮らすなど）似た者だけが加入できる「結束型」があること、それらを比べると関連の強さが異なるという報告[1,5,6]があり、研究が進められています。

③地域等で共食している者の増加

食事を誰かと共にする共食と比べ、一人で食事をする孤食者において、欠食は多く[9]、野菜果物の摂食頻度[10]、幸福感が向上する者は少なく[11]、うつ[12]や自殺[8]、総死因死亡[13]は多いことが報告されています。

目標達成に向けた取り組み

前述したエビデンスは、観察研究によるものです。しかし、観察された関連が事実であったとしても、たとえばソーシャル・キャピタルを意図的な介入によって豊かにし、健康水準を改善できるという保障はありません。第1に、取り組みを導入し全国に「普及」できるのか、第2に、それによってソーシャル・キャピタルが豊かになる「変化」が生まれるのか、第3に、健康指標まで改善する「効果」の検証が必要です。

社会的つながりを増やすことをめざして、すでに10年間にわたって取り組まれ、全国に「普及」し「変化」と「効果」まで確認されているものに介護予防分野の「住民主体の『通いの場』づくり[14]」があります。愛知県武豊町では、「通いの場」が増えるにつれて参加者が増え、5～7年間追跡して非参加者と比べると、参加者で要介護認定率がおよそ半分、認知機能低下者も3割少ないという「効果」も示唆されています[15]。

こうした取り組みと効果は、一つの町での検証にとどまりません。厚生労働省の「介護予防・日常生活支援総合事業報告」（各年版）によれば、平成25年からコロナ禍前の令和元年ま

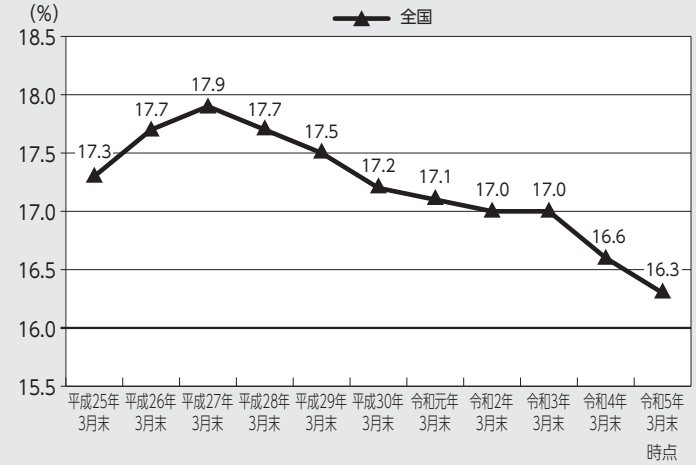
でに、参加者は全国で84万人から237万人まで約150万人増え、令和4年には1699市町村(97・5%)に「普及」しています。

7市町の「通いの場」参加者に参加後の変化を尋ねると、健康意識が上がり、地域の人を信用できると思うようになったと8割前後が回答するなどの認知的なソーシャル・キャピタル指標や、他のスポーツや趣味の会などグループ活動にも参加するようになった者が約半数[16]などの構造的なソーシャル・キャピタル指標における「変化」が認められています。

厚生労働省によれば、図に示したように平成27年をピークに年齢調整済みの要介護認定率は1・6%ポイント減少しています。高齢者約3600万人の1・6%は約58万人であり、令和5年度末の要介護認定者数約700万人を分母にすると約8%も、この間に要介護認定者数は抑制されたことを意味します。その背景には、高齢者就業率の増加をはじめ、「通いの場」づくりの取り組み以外の多要因が考えられますが、その一部は、スポーツや趣味の会をはじめとする社会参加者の割合の増加で説明できることが報告されています。[17]

③地域等で共食している者の増加にかかわる取り組みとしては、子ども食堂がありま す。認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえのウェブサイト(https://musubie.org/faq/)の「『こども食堂』について」によれば、名前は子ども食堂でも、約6割が多世代交流や地域づくり・まちづくりを活動目的としており、高齢者も参加しています。「みんな食堂」「地域食堂」と呼ばれるところを含めると、その数は全国の公立中学校数を超える1万か所以上に上っています。今後、「変化」や「効果」の検証が望まれます。

図●年齢調整済みの要介護認定率の推移



(出典) 厚生労働省:「2040年に向けたサービス提供体制等のあり方」現状と課題・論点について(https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001371773.pdf) のP94

今後の課題と先駆的な取り組み

今後は、働き方改革が進められている就労世代を含む全年齢層における社会的つながりづくりなど、「社会環境の質の向上」方法の開発と「普及」、それらによる「変化」「効果」の検証が期待されます。健康日本21(第三次)では、多くの今後の課題が述べられていますが、目につくところでは「地方公共団体、企業、民間団体等が参画するプラットフォーム」の活用、「効果的な健康増進施策を実施することができる仕組みを構築」などが示されています。

他の世代に比べ先行する高齢者分野では、令和元年度「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」の取りまとめで「今後求められる機能を実現するための具体的方策」が示されています。たとえば、「就労的活動の普及促進」「防災や交通安全、地域の見回り等の取組」「民間企業・団体や社会福祉協議会など多様な主体と連携」「ボランティア活動へのポイント付与」などが例示されています。「PDCAサイクルに沿った取組」としては、「アウトカム指標及びプロセス指標を組み合わせた事業評価の推進」があるとしています。

これらの課題に対する先駆的な取り組みとして、「社会的処方」と「成果連動型民間委託契約方式」(PFS:Pay For Success)を簡単に紹介します。社会的処方は、社会的孤立や孤独感を背景にもつ人たちに、薬の代わりに社会的つながりを処方するものです。より具体的には、リンクワーカーと呼ばれる人を配置し、地域

にあるスポーツ・趣味・文化活動、ボランティア・就労的活動など多様な主体が行っているグループ活動につなげる取り組みです。「経済財政運営と改革の基本方針(骨太の方針)2022」で、社会的処方の活用が閣議決定され、モデル事業が行われ、今後の普及が期待されています。

PFSは「行政課題の解決に対応した成果指標を設定し、成果指標値の改善状況に連動して委託費等を支払うことにより、より高い成果の創出に向けたインセンティブを民間事業者に強く働かせることが可能となる、新たな官民連携の手法」(内閣府「PFS共通的ガイドライン」2021)です。そこには、民間資金を原資とするソーシャル・インパクト・ボンド(SIB)も含まれます。

PFSの推進に向けて、内閣府のアクションプランの重点3分野として「健康・医療」「介護」などが示され、国のモデル事業を終え、岡山市[18]、豊田市[19]などでは独自の健康づくり・介護予防事業として5年間で3億円を超える規模で取り組まれています。そこでは産官学民連携が進み、2桁の民間事業者・団体が数十のプログラムを提供し、数千人の市民が参加しています。プロセス指標とアウトカム指標、さらには抑制された医療・介護費も、参加者と非参加者を追跡して比較評価されています。その結果、累積で3・7億円を超える規模の医療・介護費用の抑制が推定されており、こうした取り組みも今後の普及が期待されるところです。

まとめ

健康日本21(第三次)における「社会とのつながり」にかかわる3つの目標(値)について説明しました。関連するエビデンスとして、①地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加については現在検証が進められており、②社会活動を行っている者の増加、③地域等で共食している者の増加についてはかなりのエビデンスがあることを紹介しました。

目標達成に向けた全国に普及している取り組みには、高齢者の介護予防における住民主体の「通いの場」づくりや子ども食堂があります。今後の課題とそれを克服するための先駆的な取り組みとして、社会的処方とPFS/SIBについて紹介しました。これらの多部門連携や産官学民連携、事業評価に基づくPDCAサイクルを回す取り組みが進み、暮らしているだけで社会とのつながりが増えて社会的に孤立する人が減るような「自然に健康になれる環境づくり」が進むことを期待しています。

■参考文献

1) 近藤克則：ソーシャル・キャピタルと健康・福祉. ミネルヴァ書房, 2020.
2) Noguchi T, Kondo K, Saito M, et al.: Community social capital and the onset of functional disability among older adults in Japan: a multilevel longitudinal study using Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES) data. BMJ Open 2019; 9: e029279.
3) Takeuchi H, Ide K, Watanabe R, et al.: Association between Increasing Social Capital and Decreasing Prevalence of Smoking at the Municipality Level: Repeated Cross-Sectional Study from the JAGES. International Journal of Environmental Research and Public Health 2022; 19:,4472. https://doi.org/10.3390/ijerph19084472
4) 宮澤拓人, 井手一茂, 渡邉良太, et al.: 高齢者が参加する地域組織の種類・頻度・数とうつ発症の関連ーJAGES2013-2016縦断研究. 総合リハビリテーション 2021; 49: 789-798.
5) Aida J, Hanibuchi T, Nakade M, et al.: The different effects of vertical social capital and horizontal social capital on dental status: A multilevel analysis. Soc Sci Med 2009; 69: 512-518.
6) 東馬場要, 井手一茂, 渡邉良太, et al.: 高齢者の社会参加の種類・数と要介護認定発生の関連−JAGES2013 2016 縦断研究− The types and number of social participation of older people and incidence of functional decline JAGES2013 2016 Longitudinal Study. 総合リハビリテーション 2021; 49: 897-904.
7) 中村恒穂,近藤克則：高齢者の自殺に関する社会的要因ーソーシャルキャピタル、経済格差、地域要因・地理的要因. 老年精神医学雑誌 2019; 30: 492-498.
8) Saito M, Watanabe R, Tamada Y, et al.: Social disconnection and suicide mortality among Japanese older adults: A seven-year follow-up study. Soc Sci Med 2024; 347: 116778.
9) 谷友香子, 近藤克則,近藤尚己：日本人高齢者の孤食と食行動およびBody Mass Indexとの関連　JAGES(日本老年学的評価研究)の分析結果. 厚生の指標 2015; 62: 9-15.
10) Tani Y, Kondo N, Takagi D, et al.: Combined effects of eating alone and living alone on unhealthy dietary behaviors, obesity and underweight in older Japanese adults: results of the JAGES. Appetite 2015; 95: 1-8.
11) Wang H, Tsuji T, Ide K, et al.: Does eating with others promote happiness among older adults living alone? A 3-year longitudinal study of the Japan gerontological evaluation study. Int J Geriatr Psychiatry 2023; 38: e6033.
12) Tani Y, Sasaki Y, Haseda M, et al.: Eating alone and depression in older men and women by cohabitation status: The JAGES longitudinal survey. Age Ageing 2015; 44: 1019-26.
13) Tani Y, Kondo N, Noma H, et al.: Eating Alone Yet Living With Others Is Associated With Mortality in Older Men: The JAGES Cohort Survey. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2017; 1330-1334.
14) 近藤克則：住民主体の楽しい「通いの場」づくり「地域づくりによる介護予防」進め方ガイド. 日本看護協会出版会, 2019.
15) 平井寛,竹田徳則,近藤克則：まちづくりによる介護予防:「武豊プロジェクト」の戦略から効果評価まで,ミネルヴァ書房, 2024.
16) 林尊,竹田徳,加藤清,et al.: 通いの場参加後の社会参加状況と健康情報・意識に関する変化　JAGES通いの場参加者調査. 総合リハビリテーション 2019; 47: 1109-1115.
17) Watanabe R, Tsuji T, Ide K, et al.: Comparison of the Incidence of Functional Disability Correlated With Social Participation Among Older Adults in Japan. J Am Med Dir Assoc 2024; 25: 104932.
18) 社会的投資支援機構：岡山市SIB事業報告書ーおかやまケンコー大作戦から知るヘルスケア領域の企業連携型SIBガイドブック. 2023. https://www.psinvestment.co.jp/cms/wp_psi/wp-content/uploads/%E5%B2%A1%E5%B1%B1%E5%B8%82SIB%E4%BA%8B%E6%A5%AD%E5%A0%B1%E5%91%8A%E6%9B%B8.pdf.
19) 日本老年学的評価研究機構, : 令和5年度 SIB を活用した介護予防事業に関する評価検証 及び アンケート調査業務 報告書（中間評価に向けた調査）2023. https://www.city.toyota.aichi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/044/582/r0604/01.pdf.



サティスファイサー

幸せな人生を送るために

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。

選択の追求がかえってストレスになることも

井上陽水さんの楽曲『限りない欲望』のサビで「限りないもの、それが欲望！」という歌詞がありますが、小さいころ、欲しかった白い靴を買ってもらって喜んでいたものの、街で靴屋の前を通りかかったら、すてきな青い靴が目にとまったことを思い出します。

今回ご紹介したいサティスファイサーとマキシマイザーの定義を調べているときに、なぜか『限りない欲望』が頭の中によみがえり、繰り返し再生されていたのです。

この言葉を見かけたのはスワースモア大学の心理学者バリー・シュワルツ教授の著書『なぜ選ぶたびに後悔するのか』の中で、「人間は「マキシマイザー」と「サティスファイサー」の2種類に分けることができる」と書かれていました。イギリスの心理学者イローナ・ボニウェル博士の『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』でも、人は意思決定の際に大きく2つのタイプに分かれると書かれています。まずサティスファイサーは、自分の要求を満たすのに「ほどよい」もので十分だと考える人たちと定義しています。自分自身の最低基準を満たしていたら、選択肢の検討をスパッと終えます。みずから選んだもので満足します。

それに対してマキシマイザーは、最も条件のよいものを入手しないと満足できず、考えうる選択肢をすべて検討するタイプです。進学も、就職も、車も、住居も、着るものさえも一番を追求する傾向があります。選択肢が山のようにあるいまの世の中では、選ぶのに時間がかかりすぎたり、次から次へとよいものが出てくるので、選んだあとに後悔したり、自分が選んだ結果が失敗や徒労に終わると、自責の念にとらわれてしまうかもしれません。完璧主義の人にありがちなこの傾向は、大きなストレスになりかねないと、ハーバード大学のタル・ベン・シャハー教授も警鐘を鳴らしています。

シュワルツ教授によると、人は「ほどよい」もので満足できるよう訓練できると言います。その基本は、比較を避け、いまあるものに感謝すること。そして本当に必要なときだけマキシマイザーになってもよいのではないでしょうか。幸せは自分の心が決めると多くの先人たちが言っているように。

【映画のこの一言】



2024年から2025年の初頭にかけて大ヒットした映画『モアナと伝説の海2』の前作。この作品も封切られた直後にアナ雪やラプンツェルを超える興行収入をあげました。CGアニメ映画と紹介しましたが、内容的にはファンタジックなアドベンチャー映画でもあり、宗教っぽい啓示も感じられます。主人公のモアナは村長の娘ですが、「海に選ばれし者」となり不思議な力を身につけます。世の中が闇に覆われつつある理由を知ったモアナは、村のおきてを破りサンゴ礁を超えて大海原に飛び出し、その原因を作った半神半人マウイと共に航海を始めます。左記のセリフは、モアナが自信喪失した際に、エイに生まれ変わった祖母タラに気づかされたもの。作品を通じて「心」の大切さと「信じることの尊さ」を感じさせてくれます。

第24回

脳は操ることができるのか

毛内　拡　お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 助教
(生体組織機能学研究室)

Point

脳は複雑な神経ネットワークをもつため、他者の脳を思いどおりに操ることはきわめて難しい。しかし学習や認知行動療法などを通じて、人の行動や考え方は柔軟に変化し得る。

■複雑だからこそ脳を操るのは難しい

テレビなどでマインドコントロールや洗脳という言葉を耳にします。これは他人の脳を自分の思いどおりに操ることを指しますが、現実に可能なのでしょうか。実際、古くは催眠術や宗教的儀式など、さまざまな方法で他者を操ろうとする試みが行われてきましたが、その実効性は限られています。結論から言うと、脳を自由自在に操作することはきわめて難しいでしょう。脳は非常に複雑な器官で、コンピューターのように簡単に書き換えられません。自分の意思ですら思いどおりにならないのですから、他人の脳を操るなんて正にSFの世界です。個人の経験や遺伝的要因によっても大きく変化するため、一律の手段で操作するのは不可能に近いのです。

一方、最新科学ではラットの脳に電極を埋め込みパソコンからの信号で動きを誘導することにも成功しています。ただしこのような実験でも訓練と報酬が必要で、ラットを完全に自由に操れるわけではありません。しかも脳に電極を埋め込む特殊な条件下だけの話で、人間に同じことをするのは非現実的です。技術的にも倫理的にもハードルが非常に高く、実社会への応用には多くの課題が残されています。「サブリミナル効果」(一瞬の刺激で無意識に影響を与える現象)も話題にはなりますが、人を思い通りに動かせるという科学的根拠はありません。昔、映画の合間に一瞬「○○を買え」と表示させ、購買につながるかという実験が話題になりましたが、その効果は再現されず科学的に否定されています。

人間の行動は地道な学習の積み重ねで変化します。たとえば犬にベルの音を聞かせてからエサを与えることを繰り返すと、やがてベルの音だけで犬がよだれを垂らすようになります。こうした刺激と反応の結びつきを学ぶしくみを「レスポンデント学習」(古典的条件づけ)と呼びます。何かしてご褒美をもらえるとその行動を繰り返しやすくなる経験はあると思いますが、刺激が行動の後にあるものは「オペラント学習」と呼びます。報酬の与え方しだいで行動が習慣化しやすくなることも知られています。ゲームのガチャのように毎回ではなく予測できないタイミングでご褒美がもらえる場合、人は「次こそ」と期待して何度も行動を繰り返します。このように、学習と報酬の組み合わせが行動変化を生み出すカギとなります。

■意思だけではコントロールできないことも

自分の意思で動いているつもりでも、実は周囲の環境や人から大きな影響を受けています。その一例が「認知的不協和」という心理現象です。たとえばダイエット中にケーキを食べると、「やせたい」考えと「ケーキを食べた」行動が矛盾してモヤモヤし、「きょうは特別」と言い訳してしまうことがあります。また、権威ある人に命じられると逆らえなくなる「権威への服従」も知られています。実験で白衣を着た研究者から指示されると、参加者は戸惑いながらも他人に電気ショックを与え続けるという結果も(実際は電気ショックはうそで、痛い演技をしているだけですが)。こうした現象が示すのは、意思の力だけでは行動をコントロールしきれない場面が多いということです。

このように、人間の意思決定は気づかないうちに文化や時代や社会とも複雑に相互作用しながら、働いているのです。脳を思いどおりに操ることは簡単ではありません。しかし環境や経験次第で私たちの行動や考え方が変わるのも事実です。たとえば「認知行動療法」(考え方のクセを修正する心理療法)では、こうしたしくみを応用して心の健康を改善できます。脳科学の知識は、怪しげな洗脳の道具ではなく、私たち自身がよりよく変わるための助けになるのです。現代の研究においても、脳の可塑性を利用し、適切な環境調整と学習を組み合わせることで、ポジティブな変化を促す取り組みが広がっています。

楽しいフィットネス

プログラム

Fitness TAICHI

長林みどり

ラヴィフィットネス有限会社代表取締役／
健康運動指導士

Fitness TAICHI（フィットネスタイチー）は、
太極拳とフィットネスの融合プログラムで、
運動能力のレベルを問わないところが魅力です。

フィットネスタイチーはプレコリオプログラム

前号で紹介しました「太極舞（たいきょくまい）」に続いて、今号では、中国武術をベースにもつ太極拳とフィットネスの融合プログラム「フィットネスタイチー」をご紹介します。「タイチ（TAICHI）」は太極拳の英語名です。フィットネスタイチーは中国の長い歴史に育まれた陳式（すべての太極拳の源流で、河南省の陳家溝という村の陳一族に伝承されてきた武術）から発展を遂げ、健康体操として普及された楊式（ようしき）（太極拳の中でも代表的流派）の簡化二十四式をベースに開発しています。

従来のフィットネスの運動生理学や解剖学などの科学的根拠に基づいた、安全で効果的な心と身体のマインドフルネスエクササイズであり、太極拳動作を音楽のビートに合わせてシンプルに動ける楽しさ、このかけ合わせが魅力です。

太極舞との違いは、完全なる「プレコリオ」プログラムであり、普遍的なもので動作の変更はありません。ゆえに新作ごとに新しい動きを覚える、対象者に合わせてそのつど動作の変換を考えることは必要とされません。決まった動作を繰り返して鍛錬し、動きの詳細や武術的な意味合いなどを深めていくことに楽しさがあります。ただし、指導にあたりユニットを完全に習得するまでには、それ相当な練習や準備が必要となります。

運動能力のレベルを問わないのが魅力

フィットネスタイチーは、優れた心肺能力、筋力・筋持久力そして柔軟性を必要とせず、誰でも気軽に行うことができます。実践するにあたり、運動能力のレベルを問わないところがフィットネスタイチーの最大の魅力です。太極拳二十四式の「型」を8つのユニットに分け、16ビートの音楽に合わせた内容で構成されており、いつでもどこでも誰もができる親しみやすいプログラムです。

筋力づくりや柔軟性の向上、転倒予防、生活習慣病予防だけではなく、超高齢社会の中での生きがいづくりや人の心、和の精神を養い、社会の調和を保つことにも貢献することが期待できます。

【フィットネスタイチーと太極拳との違い】

1. **動作の簡素化、覚えやすい▼**単発指導の現場に最適。
2. **太極拳二十四式を8ユニットに分割し、コンパクト化▼**短時間で完成可能。
3. **筋バランスを考慮し、完全シンメトリー化▼**太極拳動作のアンバランスを克服。
4. **音楽を利用することで、行いやすく楽しい▼**32カウント、64カウント活用。
5. **BPMのスピード変更で運動強度をコントロール▼**提供楽曲以外も使用可。
6. **フィットネス効果の目的を効果的に活用できる▼**有酸素性運動としても適切。

【8ユニット】

ユニット1　白鶴（ハクツル）
ユニット2　琵琶（ビワ）
ユニット3　孔雀（クジャク）
ユニット4　雲手（ウンシュ）
ユニット5　双峰（ソウホウ）
ユニット6　独歩（ドクホ）
ユニット7　海宝（カイホウ）
ユニット8　収拳（シュウケン）

フィットネスタイチーの利点と効果

フィットネスタイチーの利点と効果は以下のとおりです。

■対象者を選ばない

年齢、性別を問わず、また特別な

身体能力を必要としない。いす利用でもらせん運動の特性を生かし、安定的にリハビリ体操として活用できる。日常生活動作を維持向上させ、機能改善としても有効に働く。

■下半身強化とバランス力

太極拳運動は、柔らかく穏和な曲線運動が基本であり、緊張を避けて「ゆるみ」を大切に実と虚の体重移動を途切れなく行う。そのため神経伝達系がスムーズに働き、筋への感覚やバランス力を高める。下肢の特徴ある筋収縮や胴部安定の意識が姿勢の改善に役立つ。

■心の健康

ゆったりとした呼吸をしながら動くことで、内側の心と外側の動作である静と動が重なり合い、自然に溶け込んでいくような体感ができる。心と身体のバランスが整うことで自然のリズムとも調和し、内なる気力が充実する。心の落ち着きと安定をもたらし、ストレスの軽減、自律神経の調整、更年期症状の緩和にも役立つ。

■自他共栄の精神

超高齢社会にあって、社会的なコミュニケーション不足を補う。決まった型をそれぞれのペースで習得していくスタイルは、小さなコミュニティーでのグループ活動にも向いている。人と比べず争わず、相手を思いやりながらの自他共栄の精神が育まれる。

【レッスンの具体的な流れ】

レッスンは呼吸法～立禅からスタートし、気功法で呼吸と動作を一致させてから、各ユニットの部分的な練習を行い、ユニット全体をカウントに合わせて動きます。そのあと曲に合わせて何回か動き、リクエストに応じて他のユニットにもチャレンジします。慣れた方では1～8のすべてを通して、覚えた動作ができた自信から健康への喜びや感謝などを実感できる時間となっているようです。

変形性股関節症の70歳女性は、いすの背もたれをつえの代わりに使いながら、参加者と一緒にすべてのユニットを楽しんでいます。特にお好きなユニット6『独歩』では「曲が好き、元気が出る」とこの時間がかけがえのないリフレッシュタイムと話されます。

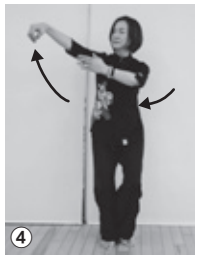
ある意味独特の世界に感じられる太極拳クラスもフィットネスとの融合によりチャレンジしやすく、音に合わせることで動きのタイミングの目安や心地よさが新鮮に感じられるおすすめのプログラムです。

Fitness TAICHI〔ユニット4 雲手〕


①
足裏全体に体重をのせ、力みのないよい姿勢を意識する。呼吸を整えて気を鎮める。


②
自然立ち、吸う息で肩の付け根から伸びやかに腕を持ち上げ、両手で弧を描く。


③
頭上から吐く息で左手を内側に十字を切り、胸元で腰まで下ろす。


④
肩位置で手首を高く曲げ指を合わせて鉤手、片手は胸元に抱球。


⑤
一歩踏み込む弓歩から、腕全体をむちのようにしならせながら打つ。


⑥
側歩で重心移動、腰の横から顔の前へ円を描く、わき出る雲のように。


⑦
同方向へ二歩、柔らかな雲の上を歩くように、上肢と滑らかに連動する。


⑧
二歩目の最後は足を寄せ点脚、片手は顔の前で止め、片手は腰手前で抑える。


⑨
顔の前から肘からくるりと回し鉤手、もう一方の腕は二度目のむちを打つ。


⑩
弓歩⑨の逆足を引き寄せながら、両手で鉤手をつくり方向を逆転させる。


⑪
一歩逆方向へ弓歩で踏み込み④と同じ。


⑫
逆方向へむちを打つ⑤と同じ、左右と④、⑫を繰り返す。

Q サルコペニアで、歩行速度の低下が認められる73歳女性に運動指導をすることになりました。適した運動や注意すべき点を教えてください。

【お答えいただいた方】



筑波大学人間系 教授
山田　実

【73歳女性のカルテ】

基礎疾患は有していない。5年前から一人暮らしとなり、食が細くなった。BMIは18でやせ形。これまで体力の衰えを自覚することはなかったが、友人と共に参加した地域の体力測定会で身体機能や体組成の計測を行いサルコペニアであることが判明。保健師より運動指導の専門家の下で運動を行うことを勧められた。一人暮らしということもあり、身の回りのことはすべて自分一人で行っている。毎日、何かしら予定があり、身体活動量は比較的多いほう。

A

サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力が低下した状態を指します。転倒や骨折を招きやすいのはもちろん、さまざまな疾病の発症リスクを高めたり、要介護や死亡といった転帰をきたしやすいことが知られています。

サルコペニアの判定は、筋力、身体機能、筋肉量の3項目で行われ、今回のケースは筋力低下と筋肉量減少を認めました。

サルコペニアの対応としては、運動と食事が大切です。運動指導場面では、どうしても運動だけに目が行きがちですが、しっかりと食事がとれているのか、特にたんぱく質が適切に摂取できているかを確認することが必要です。今回のケースでは基礎疾患がありませんが、なかには糖尿病や腎疾患があり、かかりつけ医よりたんぱく質の摂取が制限されている場合があります。必ず現病歴を確認するようにしましょう。

サルコペニアに対する運動としては、レジスタンス運動、いわゆる筋トレが求められます。サルコペニアやフレイルの判定には握力が用いられることがあるため、握力の強化が必要と思われがちですが、握力はあくまで全身の筋力指標。特に大切になるのは、日常生活動作で求められる下肢や体幹の筋肉を強化することです。スクワット運動など、大腿（だいたい）四頭筋や大殿筋を強化することが重要です。

高齢者に運動指導を行う際に、特に注意していただきたいのが〝継続〟です。サルコペニア高齢者が対象となる場合、一定期間の適切な運動によって、筋力や身体機能が改善することが知られています。しかし、これらの効果はあくまで運動を行っている期間という条件付きです。当然、運動を休止すればその効果は失われることになります。運動指導期間が終了した後も、しっかりと継続できるような運動メニューの提供、それに心構えを伝えてほしいと思います。

運動継続に際して留意していただきたいのが次の4点です。

1点目は、誰かと実施していただくこと。誰かと一緒にすることで楽しいだけでなく、約束しているために互いに休みにくくなります。

2点目は、決まった時間にすること。いつ運動してもよいとなると、いつ休んでもよいとだらけてしまいがちです。

3点目は、休みは計画的に設けること。気分がのらない日は休みとすると、結果的にいつも休みになってしまいがちです。

4点目は、運動の記録を見える化すること。少しでも実施すれば○、しっかりと実施できれば◎をつけるようにすると効果的です。

これまで運動をあまりしてこなかった方にとって、運動するということは非常にハードルが高いものになります。ぜひ、低めのハードルから始めていただき、徐々に難易度や負荷を高めていくようにしてください。運動の方法を伝えることも重要ですが、運動を行う心理的サポートを行うことはもっと大切になります。

医療資源の乏しい地域の肥満患者に対する生活習慣介入により体重減少が認められた

【今月の論文】 ►►►►►

【著者】Katzmarzyk PT, Martin CK, et al.
【掲載誌】N Engl J Med, 2022
【論文名】Weight loss in underserved patients - a cluster-randomized trial／医療を十分に受けられていない患者における減量プログラムの有効性：クラスターランダム化比較試験 ●地域：米国 ●対象：有疾患者、男女混合(20～75歳) ●調査方法：実測 ●研究の種類：縦断研究、介入研究、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

※たとえば、検索画面から、**肥満、プライマリケア、減量**のキーワードで検索。検索された文献の一つをご紹介します。

■概要

肥満症は米国で有病率の高い疾患であり、糖尿病、心血管疾患、がん、早期死亡の原因となることが知られている。特に、低所得で教育水準の低い層で罹患率が高いという特徴がある。しかし、このような医療サービスが十分に行き届かない集団におけるプライマリケアでの肥満治療の有効性については、科学的根拠が乏しい。本研究では、低所得の患者の割合が高いプライマリケアクリニックにおいて、生活習慣の改善を重視した高強度肥満治療プログラムの効果を検証するため、2年間のクラスター無作為化試験を実施した。

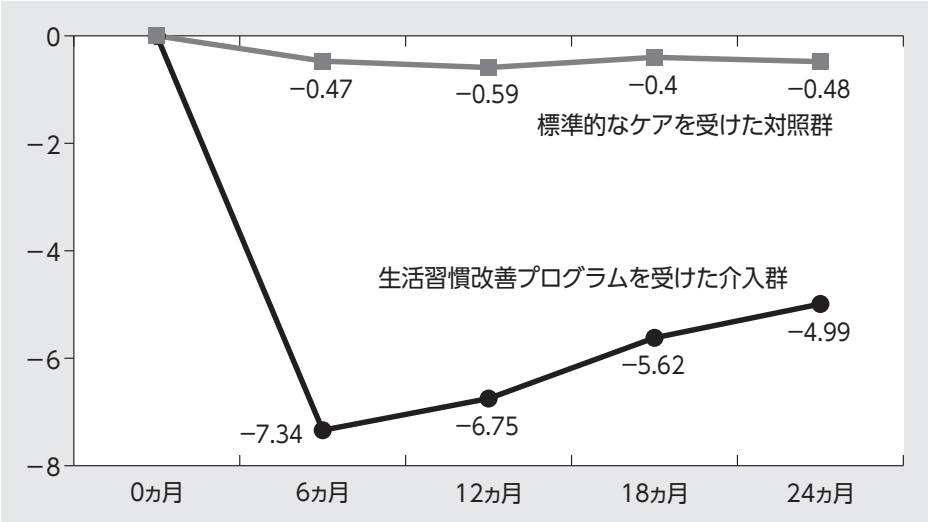
米国ルイジアナ州の18のクリニックが研究対象として選定された。対象患者の条件は、年齢が20～75歳であり、BMIが30～50の範囲であることとした。患者は、エネルギー摂取量の削減と身体活動の増加を目指す生活習慣介入を受ける介入群と、通常のケアを受ける対照群に、クリニック単位でランダムに割り付けられた。介入群では、クリニックに所属するヘルスコーチが高強度のプログラムを提供した。このプログラムは、最初の6ヵ月間は週1回、その後の18ヵ月間は月1回のセッションで構成されている。一方、対照群では、各クリニックのプライマリケアチームによる標準的なケアが提供された。

18のクリニックすべて(介入群9、対照群9)が24ヵ月間の試験を完遂した。1クリニックあたりの登録患者数の中央値は40.5人であった。登録された803人の肥満成人のうち、介入群には452人、対照群には351人が割り付けられた。登録患者の67.2%が黒人で、65.5%が世帯年収4万ドル以下であった。登録患者の83%が24ヵ月間の試験を完了した。試験終了時の24ヵ月後における体重減少は、介入群(体重変化率：−4.99%、95%信頼区間：−6.02～−3.96)が対照群(体重変化率：−0.48%、95%信頼区間：−1.57～0.61)よりも有意に大きかった。群間の体重変化率の差は−4.51%ポイント(95%信頼区間：−5.93～−3.10)であった。また、重篤な有害事象について群間で有意差は認められなかった。

■結論

医療サービスが十分に行き届いていない集団を対象としたプライマリケアにおいて、肥満治療のための生活習慣改善に焦点を当てた高強度プログラムにより、24ヵ月目に臨床的に意味のある体重減少が認められた。

図●24ヵ月間の体重変化率



研究者によるコメント

肥満の該当割合や、医療保険制度など米国と日本では状況が異なることが多いものの、健康格差の問題は両国で共通している。この研究と同様に、日本においてもわが国の環境に即したチャネルを通じて、個人の社会経済状況によらず低コストかつ有効性の高い生活週間改善プログラムが提供される仕組みが構築されることが望まれる。

東京都健康長寿医療センター研究副部長　笹井 浩行

アクティブガイド2023 成人版・高齢者版・こども版を公表

厚労省は令和6年12月23日、「アクティブガイド―健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023―(アクティブガイド2023)」を公表した。本コーナーでは同ガイドの特徴を紹介する。

「座りっぱなしをやめて+10(プラス・テン)=SW10(スイッチ・テン)」

「アクティブガイド2023」は、健康づくりにかかわる専門家や政策立案者等を対象に作成された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」(令和6年1月公表)に基づき、身体活動・運動の推奨事項について、一般のエンドユーザーにもわかりやすくまとめた普及啓発のためのツールである。

従来のアクティブガイド(平成25年3月公表)は、「+10(プラス・テン)：今より10分多く体を動かそう」をキャッチコピーに据え、身体活動量の増加を促したが、アクティブガイド2023では、「座りっぱなしをやめて+10(プラス・テン)=SW10(スイッチ・テン)」を掲げている。

これは、座位行動(座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1・5メッツ以下のすべての覚醒中の行動)の時間が増えるほど、死亡リスクが増加する研究結果があることや、日本人は世界的にも座位時間が長い傾向が示されていることから、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないよう注意を促すものだ。

成人・高齢者・こども対象別に推奨事項をピックアップ

アクティブガイド2023のメインメッセージは、「個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！　今よりも少しでも多くからだを動かそう！」を掲げ、現状より少しでも身体活動量を増やすことを訴えるとともに、「成人」「高齢者」「こども」の3つの対象別に、次のような推奨事項を取りまとめている。

◉成人版

①歩こう！　動こう！　毎日60分以上の身体活動
②運動を取り入れよう！　週60分以上の運動
③筋力を高めよう！　週2～3日の筋トレ
④座りっぱなしを避けよう！　座位行動を減らす

◉高齢者版

①歩こう！　動こう！　毎日40分以上の身体活動
②いろいろな運動を楽しもう！　週3日以上の多要素な運動
③筋力を高めよう！　週2～3日の筋トレ
④座りっぱなしを避けよう！　座位行動を減らす

◉こども版

①元気に活動的に！　1日60分以上の身体活動
②からだを強くする！　週3日以上の高強度の有酸素性身体活動／週3日以上の筋肉・骨を強化する身体活動
③座りっぱなしを避ける！　余暇のスクリーンタイムを減らす

図●成人版アクティブガイドの表面



このほか、望ましい身体活動の実践につながるよう、「生活活動」「運動」「座りっぱなしをブレイク」するための1日の過ごし方の例示や、地域・家庭・社会参加の各場面でアクティブに暮らすためのヒントをわかりやすく掲載している。アクティブガイド2023は、厚労省のホームページからダウンロード可能で、両面印刷・三つ折りの体裁で活用することができる。

追想録

宮下 充正先生を偲ぶ



立命館大学 スポーツ健康科学部 教授
田畑 泉

東京大学名誉教授・宮下充正氏のご逝去に際し、同大学で宮下氏より教えを受けました田畑泉氏に追悼の言葉をご寄稿いただきました。【編集部より】

2025年1月3日に元東京大学教授の宮下充正先生がお亡くなりになりました（享年88歳）。先生は、1967年東京大学大学院教育学研究科で「水泳のKinesiology」で教育学博士を取得され、名古屋大学教養部助教授、1973年東京大学教育学部助教授、1981年から教授、1997年定年退官されました。その後、東洋英和女学院大学教授、放送大学教授、首都医校校長を歴任されました。学会・団体では国際バイオメカニクス学会名誉会員、日本体育学会理事、日本学術会議会員、日本水泳連盟科学技術委員長、日本エアロビックフィットネス協会会長、日本ウオーキング協会理事長等を務められ、2017年瑞宝中綬章受章、秩父宮記念スポーツ医・科学賞等を受賞されています。

公益財団法人健康・体力づくり事業財団において、健康運動実践指導者認定試験委員会の委員長を長く務められました。また、同財団の監事に13年にわたり就任され、財団の適切な運営に寄与されました。

ある方が、宮下先生と話すときは、宮下先生の暦年齢に10歳プラスして対応しないといけないと言われました。これは、宮下先生が普通の人より10年先を生きてこられたということであると思います。私が20歳代のときに先生は、高齢者の健康を考えて『高齢者とスポーツ』（宮下，武藤編．東京大学出版会．1987年）を出版されました。当時は、60歳になると“老人”という感じでしたが、今は多くの高齢者が多くのスポーツを楽しみ、最近話題の“ウェルビーイング”を求め、生活習慣病予防というより、生活の質を高め、生活を充実させる運動・スポーツを行うという現代のトレンドをすでに見すえていらっしゃったと思います。宮下先生は社会の動向と慧眼（けいがん）により、より早く社会問題に対する体育・スポーツ界の対応を促すようなアクションを起こされました。

また、宮下先生は国内の活動に加えて、海外での活動を積極的に行ってこられました。1983年に私が初めて参加したアメリカスポーツ医学会で、北川薫先生（中京大学）と一緒に、日本人として最初のFellowとなられました。当時、実質的なスポーツに関する世界的学会でありながら、アメリカスポーツ医学会への参加数は10名程度でしたが、宮下先生等のご指導により、現在は100名近くの日本人研究者がこの学会に参加し、日本の研究を発信しています。

宮下先生は学術活動を、文字どおり死ぬまでお続けになりました。最後の学術論文は、お亡くなりになる1年前のMiyashita, M.（2023）. Frameworks of Movement Sciences. *Applied Sciences, 13*（14）, 8296.でした。また2024年7月に博多で行われた国際バイオメカニクス学会の創立50周年記念大会の英語セッションで発表されています。先述のように、先生の体力・スポーツ・健康分野への学術的・社会的御貢献は計り知れません。水泳に関する学術的研究で博士を取得された先生ですが、スポーツの実践としても生涯スイマーでした。昨年、がん治療で朦朧（もうろう）としているときに、意識のない状態で“プールへ連れて行ってくれ”と頼まれたそうです。

生前、宮下先生は「棺桶まで歩いて入る」と言われていました。実際はどうであったか知る由もありませんが、そのような“気概”は、後に続く私たちのこれからの生活習慣を考えるうえでの貴重な道標だと思います。

また趣味としての、“釣り”は先生の生涯の友であり、学会大会やウオーキング大会に参加する際に、多くの場所で釣りを楽しまれていました。先生はプールで泳ぐことは得意でしたが、海は船酔いされてあまりお好きではありませんでした。私の結婚式のとき、穏やかな内海である鹿児島湾で釣りをされ、立派な鯛が新郎新婦のテーブルに並びました。

先生との個人的なおつき合いでのエピソードは語るに尽きません。その一つ一つが、学術的に鋭い一方で、心優しい先生を思い出させます。ご冥福をお祈りします。

健康づくりQ&A

Q 更年期障害は体がだるい、イライラするといった症状でも受診してよいのでしょうか。（女性・45歳）

お答えいただいた方　星野 寛美　関東労災病院 働く女性専門外来担当

A

▼更年期障害とは

更年期は、閉経の前後それぞれ5年間、計10年間と考えられており、その時期に女性ホルモンが急激に減少するため、さまざまな不調が現れやすくなります。生活にも支障をきたすようになる場合、「更年期障害」と判断します。

そもそも、「閉経」が何かをご存じない方もいるかもしれませんね。月経がなくなり1年以上経過した場合の、最後の月経があった年齢を閉経の年齢としています。閉経には、個人差があり、おおよそ45～60歳で平均50歳ぐらいです。

更年期の症状としては、発汗、ほてり、動悸、気分の落ち込み、集中力の低下、倦怠感、イライラ、関節痛などがあります。

月経量が減っている、周期が短くなった、あるいは不順といった変化があり、生活に支障をきたすような症状がある場合には、医療機関で相談するといいでしょう。「体調が悪い原因は更年期」と思って受診したところ、貧血や甲状腺の病気が見つかり、更年期障害ではないこともあります。体調の悪い原因を明らかにするためにも、医療機関で相談することをお勧めします。

▼更年期障害の治療と生活習慣の改善

治療としては、減少した女性ホルモンを補う治療（ホルモン補充療法）や漢方治療があります。ほかに、気分の落ち込みが強い場合には、抗うつ剤を使うこともあります。

ホルモン補充療法は、内服薬、外用剤（貼付、塗布）の2種類の方法があります。女性ホルモンが関係する乳がんの方、血栓症の既往歴等がある方には使えません。内服薬の場合には、肝臓に副作用が出ることがあります。使用開始前に、使用可能かを見極め、使用した場合にも副作用の状況を確認しながら投与します。

漢方薬は、ホルモン補充療法を使えない方や漢方治療を希望する方に使います。更年期障害に対して有効な漢方薬は多数あります。漢方薬は長期間服用しないと効果がないと考えている方が多いようですが、即効性がある場合もあります。同じ薬を2か月間服用しても症状の改善がない場合には、ほかの漢方薬を使ってみるといいでしょう。

そのほか、運動療法や音楽療法、動物療法も有効です。

症状が軽い場合は、ウォーキング（運動療法）、カラオケ（音楽療法）、ペットを飼う（動物療法）といったことで、症状がなくなる（気にならなくなる）こともあります。

更年期障害は、女性ホルモンの減少のみならず、本人の性格や体質、そして生活環境（仕事、家庭など）が発症や増悪に影響していると考えられています。更年期の症状を「長生きした証拠」「月経の煩わしさから解放されるチャンス」と受け止め、職場や家庭で、ホッとできる時間や場所が確保できるようになると、症状自体が軽くなるようです。

Point

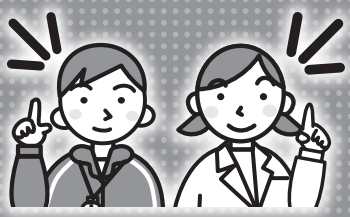
保健指導等に携わる人は

更年期障害がひどい場合、常勤職からパート職への変更、あるいは退職のきっかけになることがあります。職場で一人だけ汗をかいているような状態は、ご本人にとって症状のみならず、周囲の目も気になり、働きにくさにつながります。

同じくらいの年齢で、同じような症状をもちながら、働いている仲間がいることを知るだけで、つらさは軽くなります。近い年齢層の女性を集めて、女性の健康をめぐってのおしゃべり会などを開催できると、有効なグループワークになると考えられます。

つらいときに横になれる休憩室、個別に操作できる扇風機の設置など、ハード面でも整備するなど、職場の管理者に助言することも重要です。

健康・体力づくり情報



令和6年の年間自殺者数 小中高生は過去最多

厚労省は1月29日、「令和6年の年間自殺者数(暫定値)」を公表した(https://www.mhlw.go.jp/content/001386269.pdf)。令和6年1～12月の累計自殺者数は2万268人で、対前年比1569人(約7・2%)減だった。性別に見ると、男性は前年から1099人減って1万3763人、女性は470人減って6505人だった。

原因・動機別に見ると、「健康問題」が最も多く1万1986人(全体の59・1%)、次いで「経済・生活問題」が5075人(同25・0%)、「家庭問題」が4334人(同21・4%)だった。都道府県別に見ると、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)が最も多かったのは岩手県(22・9人)、次いで山梨県(21・9人)、新潟県(21・2人)と続いた。全国平均は16・3人だった。

一方で、小中高生の自殺者数は増加傾向にあり、前年から14人増えて527人で過去最多となった。高校生は2人増えて349人、中学生は10人増えて163人、小学生は2人増えて15人だった。

HPVワクチン キャッチアップ接種期間を延長

厚労省は1月29日、子宮頸(けい)がんの予防に有効とされるHPVワクチンについて、キャッチアップ接種期間の延長を公表した(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html)。

HPVワクチンの定期接種の対象は、小学6年生～高校1年生相当の女子だが、以前、厚労省による積極的な勧奨を控えていたため、接種の機会を逃してしまった平成9年度～19年度生まれで未接種の人を「キャッチアップ接種対象者」として、令和7年3月末までに公費で接種できるとしていた。

しかし昨夏以降、大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった状況を踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始すれば、全3回の接種を公費で完了できる期間を、令和8年3月末まで1年間延長することとなった。対象は、前述のキャッチアップ接種対象者に加え、平成20年度生まれの女子で3月末までに接種を開始した者も含まれる。

自治体向け父親支援マニュアル 父親の産後うつや孤立の防止

国立成育医療研究センター政策科学研究部の竹原健二部長らは1月30日、「自治体向け父親支援マニュアル(2024年度)」を初めて作成し公開した(https://www.ncchd.go.jp/press/2025/0130.html)。同マニュアルは、こども家庭庁の研究班活動の一環として、自治体による父親支援の拡充をめざして、支援者向けの内容となっている。

このマニュアルは、自治体の父親支援事業の伴走や相談対応、支援者の養成研修を基に、主に自治体の職員を対象に、父親支援が地域に広まることをめざして作成された。内容としては▼父親支援に必要な基本事項▼父親支援プログラムのポイント▼事業構築に向けたアプローチ▼母子保健・子育て支援事業の見直しとしての研修の実施▼具体的な支援策と実践例の5章から構成されており、ポピュレーションアプローチとしての父親支援のあり方の紹介等もまとめている。

生涯スポーツ・体力つくり全国会議2025を開催

スポーツ庁は2月7日、「生涯スポーツ・体力つくり全国会議2025」を石川県で開催した。「『スポーツの価値』の更なる向上を目指し」をテーマに、スポーツ関連団体等が一堂に会し、今後のスポーツ推進方策について検討した。概要は次号で掲載予定。

女性の健康週間 記念シンポジウムを開催

厚労省は2月12日、女性の健康週間を記念して、シンポジウム「女性の健康を支える地域・社会の役割」の開催を発表した(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_50303.html)。

健康・体力づくり事業財団からのお知らせ

令和7年度健康運動指導士養成講習会 申込受付中

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いただき、当該コースの受講修了後、認定試験に合格された方に「健康運動指導士」の称号を付与します。

●受講申込受付期間
＜前期＞～3月10日
※前期(9月まで)または通年(令和8年2月まで)で受講を希望する方
＜後期＞7月31日～8月18日
※後期(10月～令和8年2月まで)で受講を希望する方

●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

※各コースの開催日程および受講料等の詳細は、下記の開催要領をご参照ください。
≪問い合わせ≫指導者養成部　TEL:03-6430-9113
開催要領:
https://www.health-net.or.jp/shikaku/shidoushi/youryou.html
申込フォーム:
https://www.health-net.or.jp/formmail/kensyu/shidoushi_yousei

令和6年度貯筋サポーター研修会 (e-ラーニング)開講中

健康づくりのための運動指導について、対象や種目を問わず、共通して必要な基本的知識・運動指導技術を理解することを目的としたe-ラーニングを立ち上げました。運動指導者として活動を始めたいとお考えの方、改めて健康づくり運動の基礎を学びたい方は、受講をご検討ください。また、貯筋運動普及研修会と併せて受講いただいた場合には、健康運動実践指導者養成講習会の受講資格が得られることとしています。

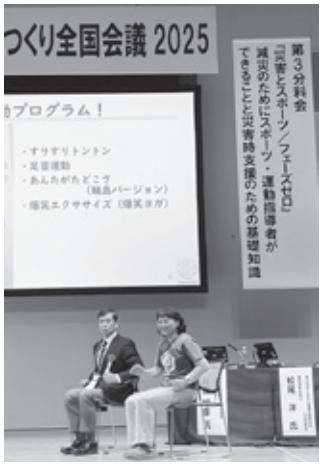
●内容(5科目・360分)
1. 健康とは
2. 運動生理学
3. 機能解剖学
4. 健康づくり運動とは　指導の基礎
5. 安全管理

●令和6年度受講期間　～3月28日(金)

●受講料　11,000円(税込)
≪問い合わせ・申込≫事業部　TEL:03-6430-9114
https://www.health-net.or.jp/kensyu/index.html

生涯スポーツ・体力つくり全国会議2025 約400名が参加

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う標記会議(主催:スポーツ庁、生涯スポーツ・体力つくり全国会議実行委員会)が、2月7日金沢市で開催され、今季最大の寒波の中、約400名が参加しました。当財団は第3分科会「災害とスポーツフェーズゼロ」を企画し、減災のためにスポーツ・運動関係者ができることについて、能登でボランティアを行う健康運動指導士らにご報告いただきました。本誌4月号で掲載予定。



第3分科会の様子

令和7年度健康運動実践指導者養成講習会 神奈川・大阪会場　申込受付3月28日から

健康づくりのための運動を安全・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7年度は神奈川、大阪、岡山、東京、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。
＜神奈川・大阪会場＞申込受付3月28日(金)～4月13日(日)
受講開始5月下旬
≪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

メールマガジンによる情報発信も行っています。

月刊誌より早く情報をお届けできることもありますので、ぜひ登録してください。登録(無料)はこちらから→
https://www.health-net.or.jp/mailmag/

9頁の 力だめし

問題の答え：×
鉄の蓄えが枯渇しないよう鉄活することが重要。

●編集室から●

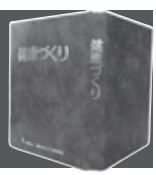
■今号の座談会にご出席いただいたみなさんは、立場は違えどそれぞれの持ち場でがんばっている同志という感じで、とても予定の時間内に話は終わらず、時間のある方だけで二次会に出られました。たくさん面白い話題があったのに、掲載できず残念。■1月に亡くなられた宮下先生は、学生時代の教科書にすでにお名前のあったこの世界の重鎮で、若輩の頃、恐る恐る研修会の講師をお願いしたことがありました。非常にお忙しかったと思うのですが、あぶなっかしい依頼にもかかわらず、締切の相当前にお原稿を頂戴し、当日の資料も美しくファイリングされ、どの会場も徒歩でおみえになり、ご講義も本当に面白く。すごい人はどこまでもすごいんだと感動した覚えがあります。(柳)

健康づくり 3月号　第563号
2025年（令和7年）3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

今月のプレゼント

ハガキに本誌の感想・ご意見を明記のうえ、3月31日(月)(当日消印有効)まで左記へご応募ください。抽選で3名様に月刊「健康づくり」が1年間収まるバインダーをプレゼントいたします。



拓く 健康づくりの現場から vol.200

「健康寿命サポートヨガ」を独自開発 中高年女性の健康づくりに尽力



ヨガのグループレッスンの様子

星氏▶

株式会社シャンティビージャ代表取締役
健康運動指導士　星　弘美 氏

東京都立川市を拠点にヨガ専門の運動指導者として活躍してきた星弘美氏は、平成28年に女性専用のアロマヨガサロン「シャンティビージャ」を開設。独自に開発した「健康寿命サポートヨガ」の指導によって、女性の健康づくりに貢献している。さらに、ヨガ指導者の養成にも力を入れるとともにサロン経営のノウハウも伝授している。

運動指導の楽しさを実感 高評価の接客態度

星弘美氏は、高校時代に「健康的に楽しく生きるための知恵」に興味をもち、スポーツ系の専門学校に進学した。学生時代に大手フィットネスクラブでトレーナーとしてアルバイトをスタート。ジムエリアでのトレーニング指導を行い、インストラクターとしての仕事の楽しさを知った。「運動指導を一生の仕事にしよう」と決心し、卒業後も同社で働き正社員となった。その後、エアロビクス、スカッシュ、ヨガなどの指導も担当。経営面では、新店舗立ち上げにも携わり、ジムの運営ノウハウも学んでいく。

「お客さまからのありがとうの言葉は、私が役に立てているのを実感できて、とても励みになった」と振り返る。星氏の一人ひとりに寄り添った心のこもった接客は、社内で高く評価され、全店舗のホスピタリティー統括リーダーを務めたり、接客マナーの研修を実施したりする立場となる。

運動指導では、主にジムのトレーニング指導とヨガレッスンを担当した。ヨガレッスンの人気は高く、1レッスンで100人近くを指導することもあり、「弘美先生のレッスンを受けたいのに整理券が取れない」と言われるほどの盛況ぶりだった。

ヨガを専門に教えたいと独立を決意

社員として10年近くの経験を積んだ星氏は、平成21年に独立を決意する。その背景には、自身が健康効果を実感していたヨガをもっと深く学び、ヨガ専門の指導者として自分を磨いていきたいという思いがあった。ヨガは男女を問わず、年齢を重ねても無理なくできる運動で、多くの人にこのすばらしさを伝えたいと考えたのだ。

独立の準備として挑戦したのが健康運動指導士の資格取得だった。「学ぶ範囲が広く、覚えなければいけないことがたくさんあった。教科書を丸暗記するつもりで猛勉強して臨んだ」と言う星氏は、平成21年11月に資格を取得した。健康運動指導士の資格は、運動指導者としての自信につながり、行政からは信頼を得る

一つの基準として役立っている。

フリーのインストラクターとなった星氏は、前職のフィットネスクラブ、ヨガスタジオからの依頼でヨガを指導するとともに、公共施設を借りて少人数のヨガサークル「シャンティビージャ」をスタートさせた。

交通事故の後遺症を克服 健康寿命サポートヨガを開発

主催するヨガサークルに会員が集まり始め、外部からのヨガ指導の依頼も増えていき、独立後の仕事は順調だった。しかし、わずか3年後の平成24年に大きな転機が訪れた。自転車の運転中に交通事故にあい、左半身をコンクリートにたたきつけられて大けがを負ってしまったのだ。

3か月間の完全休業、痛みやしびれと闘うリハビリを経て、なんとか仕事への復帰を果たしたが、その後も心身ともにつらい日々が続いた。この経験から星氏は、「痛みやつらさのある体を調整してよくする方法」を考案したいと感じ実行していった。

体の変化は、ヨガのレッスン内容も変化させた。それまでのレッスンは「アクティブで難易度の高い流派のヨガに次々チャレンジしていく」というスタイルで、「体がしっかりと動いて楽しい」と人気のプログラムだった。しかし、事故後は後遺症の影響で、以前のようなハードなヨガはできなくなっていた。体の不自由さを体験してみると、「心身の健康を目的とする人には、ハードなヨガよりも、自然治癒力を生かすヨガ、心と体の健康や幸せをめざすヨガがいい」と考えるようになり、健康寿命を延ばすことを目的とした「健康寿命サポートヨガ」を開発した。

アロマヨガサロンを設立 法人化して経営者に

仕事復帰後もヨガサークルの参加者が増え続けたことから、平成28年、地元の立川に「女性専用パーソナルアロマヨガサロン　シャンティビージャ」を開設した。これは、アロマテラピーの勉強を続けていた星氏が、自分のもつ技術と知識を集大成して、アロマの香りの中で質の高いヨガレッスンを提供するサロンで、現在はパーソナルレッスンと少人数のグループレッスンを実施している。

サロンの経営は順調に推移し、さらなる飛躍をめざし、令和3年には株式会社シャンティビージャを設立し、経営者となった。自社のブランド化のため、ホームページ、ブログなどを刷新し、SNSを駆使した情報発信にも力を入れている。

少人数レッスンで、ていねいなカウンセリングや指導を実現

ヨガサロンのグループレッスンの定員は対面4名、オンライン2名の合計6名で、月4回のクラス3つと月2回のクラス2つがある。少人数制で、星氏1人が指導しており人数が限られているため、定員いっぱいが続く大人気のレッスンだ。グループレッスンを受ける入会希望者は、体験レッスンから始まる。最初に体の悩みなどを聞くカウンセリングを行い、レッスン後、継続を希望すれば入会となる。

表は、グループレッスンで行われる「健康寿命サポートヨガ」のプログラムの例だ。毎回レッスンの前に、一人ひとりの体調を確認して、カウンセリングを行う。会員は60歳代と70歳代が中心なため、安全に楽しく、無理なくできるヨガのポーズを行い、心もケアする瞑想（めいそう）、内観も取り入れている。

星氏は「サロンに来てもらうこと、継続してもらうことが最優先」と話す。レッスン前の健康相談や会員とのコミュニケーションの時間を大切にしている。会員からは「その日の体調に合わせてポーズを考えてくれるので、無理なく心地よく動くことが

表●健康寿命サポートヨガのプログラム例（100分）

	項　目	時間	内　容
1	体のほぐし	10～15分	座法を整えてあいさつ。呼吸法、背中、肩などのほぐし。フォームローラーを使うことが多い
2	足と体のほぐし	10～15分	ヨガマット上で、体のほぐし、足裏マッサージ、肩回しなどのストレッチング
3	メインパート	50分	健康寿命サポートするヨガポーズ、筋力トレーニング、コンディショニング。太陽礼拝、スクワット、腹筋を鍛えるものなども組み合わせて実施
4	瞑想、リラックス	20～25分	瞑想、シャバーサナ（仰向（あおむ）けに寝るリラックスポーズ）約15分、目覚めて座位で内観。終わりのあいさつ　※季節や目的に合わせアロマ（精油）をブレンドし、芳香浴を楽しみながらレッスンを行う

できる」「先生の笑顔とアロマの香りで、元気になる」「レッスン後に心身とも整っている」などの声が挙がっている。

指導者育成講座を開始 ビジネスコンサルでサポート

星氏には25年以上にわたり、累計17万人を指導してきたヨガ指導歴がある。この経験を生かし、独自開発のヨガプログラムをより多くの人に実践してほしいと考え、「健康寿命サポートヨガインストラクター養成講座」を開始した。これは3年以上のヨガ経験者、またはヨガ指導資格を持っている人なら、誰でも受けることのできる講座で、6か月間12ステップのカリキュラムの受講。課題の提出、資格試験に合格すると指導者として活動できる。

養成講座の開設当初は、対面のみの実施だったが、令和7年1月からは講義の動画視聴、対面グループ研修、個別サポートなどを充実させ、遠方でも受講可能となった。現在は岩手県盛岡市やシンガポールなど、遠隔地からの受講者もいる。

星氏は心身、公私ともに豊かで幸せな人気のヨガインストラクターを1人でも多く育てたいと考えている。そのため、自身のヨガサロン経営のノウハウを生かした「ヨガサロンビジネスコンサルティング」を実施している。ヨガの仕事をビジネスとして成立させるとともに、一生の仕事として続けていく仲間を増やしていくのがねらいだ。

新しいことにチャレンジするときには、その道のプロのアドバイスを聞くことが重要だ。ヨガサロンの設立にあたっては、経営コンサルタントの指導を受け、起業についての勉強にも取り組んできた。令和4年には、ヨガサロン経営のノウハウをまとめた書籍「小さなヨガサロンの始め方」を出版。養成講座修了者は、ビジネスコンサルティングを受けることで、リピーターのつくり方、料金の設定法、コミュニティーの醸成法など、経営上のアドバイスを受けることができる。


100名満席になることも多い「昭和記念公園パークヨガ」

幅広い分野のアドバイス力を強みに健康づくりを普及

星氏は健康運動指導士の強みは、「栄養、運動、休養という幅広い分野をしっかりと網羅しており、健康づくりのためのさまざまな助言を具体的に提案できることだ」と話す。

安全にヨガの指導を行うためには、骨、筋肉、関節の動きなど、解剖学の知識をもっていることが重要だ。それらの知識を、資格取得のために学び自分のものにしたこと、資格継続のための講習会によって知識をバージョンアップできることは、ヨガレッスンを安全に配慮しながら提供することにおいて欠かせない要素だと言う。

星氏がめざすのは、まず自分が元気に仕事を続けること、次に家族や友人など、自分が大切な人が健康で長生きして、幸せで輝けるようにすることだ。そして、そのために「健康寿命サポートヨガ」を指導できる仲間を増やすことを当面の目標としている。こうして、ヨガによる健康づくりのすそ野を広げ、「何歳になっても自分の足で歩き、人生を楽しむ人」を全国に増やして、地域と社会に貢献したいと考えている。


運動器やヨガの知識を蓄積し、インストラクター養成にも力を入れている



©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120回

安くて調理簡便な庶民の味方！ ボリュームたっぷりのもやしを活用しよう

食品の価格高騰が続いています。その主な要因として、原材料の価格上昇、物流コストの増加や人件費の増大、円安の影響、天候不順などが挙げられます。これらの要因が重なり、４月まで値上げが続くと予測されており、ため息をついている方も少なくないでしょう。

そんなときの強い味方が「もやし」です。１袋200～250gのボリュームがありながら、値段はわずか50円程度と非常にリーズナブルな食材です。さらに、包丁でカットする手間も不要で、すぐに使うことができます。味の個性が少ないため多様な調味料と相性がよいうえに、炒め物やあえ物、お浸し、汁物、ラーメンや鍋もの、サラダなど、さまざまな料理に活用することができます。

わが国では一般的に、豆を暗所で人工的に発芽・伸長させたものを「もやし」と呼んでいます。芽を「萌（も）やす」が語源とされ、広義ではそばや大麦、小麦、とうもろこし、大根などの発芽穀類・発芽野菜も含まれます。ちなみに大麦もやしは「麦芽」と称して、ビールにも用いられています。

一般的なもやしの主な種類を紹介します。１つ目が「緑豆もやし」です。「やえなり」とも呼ばれる細長い緑色の豆から作られ、シャキシャキとした食感で流通量の多いもやしです。２つ目は「けつるあずき」の黒い種子を栽培した「ブラックマッペもやし」です。しっかりした食感とかすかな甘味が特徴です。３つ目が「大豆もやし」です。栄養価の高い大豆を発芽させているので、たんぱく質やビタミンB群がほかのもやしよりも多めに含まれています。これら原料豆の多くは東南アジアから輸入されていますが、栽培は日本国内の工場で行われるため、天候に左右されることなく安価で安定的な供給ができています。

もやしの栄養面での特徴は、体内の余分な塩分の排泄（はいせつ）を促すカリウムや、脂質代謝に不可欠で「成長のビタミン」とも呼ばれるビタミンB_2、赤血球の形成に必須のビタミンである葉酸が豊富です。加えて、低脂肪で低カロリー（低エネルギー）の食材なので、ダイエット中の方にも適した食材といえるでしょう。

購入の際には変色がなく、全体が白くて張りのあるものを選ぶとよいでしょう。大豆もやしは豆が開いていないものがおススメです。保存の際には冷蔵庫に入れますが、もやしは消費期限の短い食材なので、購入後はできるだけ早く食べ切るようにしましょう。今回は、もやしとニラのナムルをご紹介します。電子レンジとキッチンバサミを活用することで手軽に作れる一品です。リーズナブルなもやしを上手に活用して、野菜不足を解消しましょう！

【参考文献・出典】食品成分）文部科学省：食品成分データベース、日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　https://fooddb.mext.go.jp/



もやしとニラのナムル

材料（材料は2人分、写真・栄養価は1人分）
●もやし1袋　●ニラ1/2束　●A（ごま油小さじ2、顆粒中華だし小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、白いりごま大さじ1）

エネルギー 80kcal　たんぱく質 3.6g　脂質 5.7g　炭水化物 5.0g
カリウム 230mg　ビタミンB_2 0.11mg　ビタミンB_6 0.13mg　葉酸 74μg

作り方
① キッチンバサミでニラを約4cmにカットし、耐熱ボウルにもやし、ニラを入れてフワッとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱して水けを切る。
② ①にAの調味料を加えてよくあえ、器に盛って白のいりごまを振る。

第12回

筋力とバランス能力を実生活に応用する ～生涯歩くための筋トレ～

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



心拍機能向上をめざし歩行速度を上げるには

健康づくりで推奨される有酸素性運動は連続して30分以上が望ましいとされています。取り組みやすいウオーキングの疲労しにくい速度は時速4.2km(約3.5METs)とされていますが、心肺機能の向上を図るならこれより少し高い負荷で行うことが薦められます。強度の目安を心拍数で見る場合、目標心拍数(THR)*は心拍数予備(HRR)の40%から始めて89%までの範囲でウオーキング(時速5.6km～6.4km：約4.3～5.0METs)を行うことで有益な効果が得られるとされています。

＊カルボーネン法による目標心拍数の計算式

THR＝{(220－年齢)－安静時心拍数}×運動強度(0.4～0.89)＋安静時心拍数

＜例＞年齢70歳、安静時心拍数60bpmの場合

THR＝{(220－70) －60}×0.4(～0.89)＋60
＝96～140.1

歩行速度を上げていくとき、後方への蹴り出しから前方に脚を振り出す際に遊脚に生じた慣性に大腿直筋、大腿筋膜張筋が働いて振り出し速度を上げます。そのとき他方の脚では大腿直筋、内側広筋などが支持脚の安定性を形成し、立脚期後半では大殿筋、中殿筋、ハムストリングスが活性化し、立脚期の間中、支持脚の下腿三頭筋は活動を続けて強い蹴り出しに参加します。脚部の一連の動きを可能にするのが体幹の筋の安定性を保つ活動であり、脊柱起立筋、多裂筋、腹横筋、内・外腹斜筋が参加しています。これらを強化することで、力強い歩行能力を維持できると考えられます。これらの働きで、普通歩行では身長の約37%の歩幅を45～50%に拡大します。ただし、さらに速度を上げると歩幅を若干狭くしてケイデンス(1分当たりの歩数)を増やします。

図1はダイアゴナルスーパーマン。伏臥位で対角の腕と脚を持ち上げることで三角筋、僧帽筋下部、腰背部の多裂筋、大殿筋を活性化します。左右を交互に行います。**図2**はシングルレッググルートレイズ。仰臥位で片膝を屈曲して腰を床から持ち上げます。このとき体を一直線に伸ばし、反対脚を胴体に沿ってまっすぐに伸ばします。脊柱起立筋、腹筋群、ハムストリングスが活性化されます。左右を入れ替えて行います。**図3**はカーフレイズ。段差の端につま先部分で立ち、かかとを上げ下げして腓腹筋を活性化させます。**図4**はお尻歩き。骨盤を立て、背筋を垂直に保って骨盤を動かします。右腰を前方に出して5歩進み、左腰を後方に引いて5歩後退。左右を逆にして行います。骨盤のわずかな上下動も加わることで腹横筋、腹斜筋、多裂筋などが活性化します。このとき左右差があるかをチェックし、不得意なほうをより大きく動かしてみましょう。



図1 ダイアゴナルスーパーマン



図2 シングルレッググルートレイズ



図3 カーフレイズ



図4 お尻歩き

■ 参考文献
・後藤幸弘・松下健二・本間聖康・辻野昭・岡本勉：歩行の筋電図的研究 −各種歩行速度における筋電図の変化−, 大阪市大保健体育学研究紀要13, 39 ～ 52, 1978.
・後藤幸弘・本間聖康・松下健二・岡本勉・辻野昭：歩行の筋電図的研究-速度・傾斜条件の相異による筋の働き方について −大阪市大保健体育学研究紀要15, 67 ～ 76, 1980.
・Goetz-Neumann K著　月城慶一ら訳：観察による歩行分析, 医学書院, 2005.
・Rose J, Gamble JG監修　武田功監訳弓岡ら訳：ヒューマンウォーキング　原著第3版, 医歯薬出版株式会社, 2009.
・Schoendfeld BJ, Snarr RL編　瀬戸口芳正日本語版総監修　船渡和男　日本語版監修：NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識, NSCA JAPAN, 2024.

MY SPORTS Life Vol.216

岡崎 修司（おかざき・しゅうじ）

広島ドラゴンフライズGM（ゼネラルマネージャー）
1990年生まれ、広島県出身。小学5年生のときにバスケットボールを始め、広島県立皆実高校在学中は3年連続インターハイ出場。2010年広島大学薬学部に進学。インカレ出場、中国地方選抜、広島国体成年男子の選手として活躍し、全国5位入賞。2014年、トライアウトで広島ドラゴンフライズに入団した。学生プロバスケットボール選手として活動し、17年、薬剤師国家試験に合格。18年に選手を引退し、同チームのアンバサダー、ユースコーチを務めるかたわらMBA（経営大学院修士）を取得。21年に最下位だった同チームGMに就任し、23-24シーズンに西地区3位、リーグ7位でBリーグチャンピオンシップにワイルドカードで進出。24年の「下剋上」と言われたリーグ優勝をマネジメント面から支えた。

謙虚さが醸成した分析力と計画性 冷静なクラブ運営が“下剋上優勝”に結実



悲願の初優勝は目的達成へのマイルストーン

――スポーツチームのGMの仕事についてお聞きできますか。

GMのいちばん重要な役割は、選手やコーチ、スタッフの契約交渉を行い、チームをまとめ、組織のしくみをうまくつくってエラーを起こさず機能させる責任者でしょうか。「なんだかうまく進んでいる」と感じるのが組織に問題がないときで、私も目立たず〝冷静な黒子〟でいられればいい仕事ができていると意識しています。

――GM就任4年目でチームが優勝、その舞台裏をお教えください。

優勝は想定よりかなり早く出た結果で、まず、選手とコーチたちの頑張りがありました。さらに分解すると、戦略面と戦術面、短期的・長期的とさまざまな要素がありますが、予算が潤沢なクラブではないので、どこに投資し、どんなバスケットボールをしてどんな文化をめざすのかが大切になります。過去の優勝チームを分析すると守備効率が高いので、「粘り強くディフェンス力が高いチーム」の哲学への取り組みが、一つの形になりました。そこに、最後まで故障者が出ず戦えたなどの運がうまくかみ合ったのかなと思います。

――優勝の瞬間はいかがでしたか。

多くのサポートがあっての優勝



元選手の経験から選手たちの気持ちがわかることが強み。「間違いと挫折をしながら進んできた」と言う選手時代の反省をGMの仕事に活かす。

なので、本当にうれしかったです。でも実際、結果がどうあれ支える側のやるべきことは変わらず、次のシーズンのことを考え、2週間後の海外遠征の準備をしながらの決勝戦だったので、喜びを爆発させる余裕はありませんでした。

――クラブと岡崎GMにとって、どんな初優勝になったでしょうか。

間違いなくクラブの歴史の大きな一ページをつくりました。「優勝して初めてプロチーム」という空気感の広島で、ようやく土俵に立てたかなと誇らしく思います。個人としては、優勝の結果がついてきた感覚です。優勝すれば終わりではなく続いていくので一喜一憂できません。選手やコーチの人生を預かり、結果が出なければ編成を変えなければならず、結果が出れば評価を上げるためにクラブ側を予算などで苦しめる、いつも誰かに嫌われる立場なんです（苦笑）。

強い覚悟で文武両道 静かに燃やす情熱

――選手と並行して国家試験を受験した薬剤師という、まれなご経歴です。どんな学生時代でしたか。

プロリーグがなかった中学時代、バスケットボールのトップをめざすには安定した職業も必要と考えて、興味があった医療職から薬剤師を志しました。そのために強豪校のスポーツ推薦を辞退してあえて一般受験し、朝練から遅くまで部活の練習がある生活では家で勉強できなかったので、授業前に予習、授業で集中して休み時間に復習をしました。

――そしてインターハイに出場、大学時代にプロ契約、学生と両立して国家試験に合格を果たされました。

高校生活が本当にきつかったので、それ以降は苦ではありませんでした。夜の研究が必要な研究室に入って練習時間を確保し、実習はシーズンオフに、国家試験も卒業後に受験するなど競技を軸に計画を立て、遠征の移動時間を活用して勉強を進めていきました。

――選手時代で印象に残っている試合などはありますか。

試合にはそれぞれ意味があって、選ぶのは難しいです。時期ごとに考えると、高校の最後の大会で全国大会に出られず終わったこと。大学は強い部があるから選んだのに一浪して入学したら弱くなっていて、先輩に強く言ったりもして立て直し、勝てるようになったこと。プロ時代は、予算がなくベンチ選手の自分は遠征に行けなかったこと。つまり、挫折ですね。変に成功しなかったことで頑張る感情が生まれたので、このような経験はよかったと思います。

弱点も冷静に自己分析し ビジョンの実現に身を投じる

――早くから発揮された分析・思考力はどう身につけたのですか。

劣等感や挫折に尽きると思います。競技を始めたのが遅く、ジャンプ力もスピードも特別でなく、勉強面も含めて人より秀でたところが少ないので、追いつくためによく考えるようにしていました。仮説を立ててやってみて、うまくいかなければやり方を修正するということを人一倍やった気がします。このようにプロセスを重視してきたことが、いま活きています。

――GMのお立場から、選手時代を振り返るといかがですか。

私の選手時代のクラブは、優勝しても報酬を上げられないような財政状況でした。「競技の価値を上げたい」というい ままの想いは、前にお話しした遠征に行けなかった経験からもつながっています。

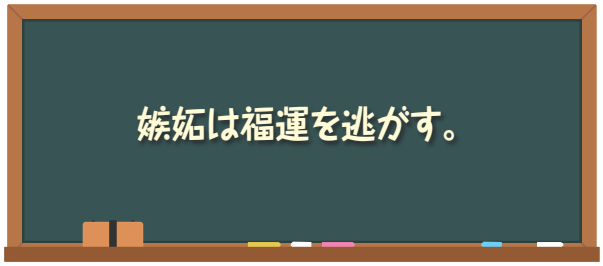
当時もいまも、活躍できない選手だった私を、クラブはよく4年もがまんして契約を続けてくれたなと思います。自分の可能性を信じきって、ある意味ばかになれないと突き抜けられないので、このように数字や情報を分析して自分の状況を客観視してしまうのは、選手としてはよくなかったと思います。GMとしてもやっぱり、「自分はこの選手の可能性を信じる」みたいな強いものがありません。たとえば大谷翔平選手が現れたとき、私なら過去のデータを見て二刀流はさせないと思うんです。データを取って積み上げていく組織づくりには自信がありますが、そのバランスが難しいですね。

――今後の展望をお教えください。

数年後変わるリーグの新体制「Bプレミア」への参入が決まり、リーグのライセンスにも必要な新アリーナ構想が進行中です。業界が目まぐるしく変化する過渡期を、しっかり支え抜けたらと思います。目標は明確に日本一。その先にあるゴールは、バスケットボールを通じて県民やかかわる皆さんが本当に幸せになるような空間や場面をつくって、広島に貢献することです。私自身も、いろんなことに挑戦し失敗して、成長していきたいと考えています。

スポーツ選手の名言に学ぶ 24

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。



人の成功を素直に喜べる心

2000年シドニーオリンピック金メダリストの高橋尚子選手をはじめ、有森裕子選手、鈴木博美選手など、女子マラソンの名選手を育てた小出義雄監督(1939年~2019年)。これはそんな名指導者の言葉です。

選手の素質を見抜くことに長け、猛練習だけでなく、いち早く高地でのトレーニングを取り入れるなど、科学的な練習も用いて選手を育てた小出監督。そんな監督が「伸びる選手の条件」として重視したのが「性格のよさ」でした。

あるとき、「高橋尚子選手がここまで成功した理由は?」と問われた小出監督はこんな回答をしています。

「なによりも素直で、明るく、そして嫉妬しないところ」

たとえ実力があっても、同じチームの選手の活躍に対して嫉妬をするようなタイプの選手は大成しないと。

その点、高橋尚子さんは、同じチームのライバルにあたる選手が大会でよい順位になっても、「〇〇さんすごいですね!」と素直に喜び、あっけらかんとたたえることができた。その姿勢こそが伸びる選手の資質だというのです。

あなたの周りにも、たとえば同期入社の社員が先に出世したとき、嫉妬から「あいつは上司にうまく取り入ったから出世できた」なんて口にする人はいませんか。

思うに、人間関係で「嫉妬」ほど見苦しく、みっともない感情はないのではないでしょうか。人の成功を素直に喜べない人は、周りからも尊敬されず、福運を逃がします。

最後に、おまけで小出監督の痛快なエピソードを一つ。

高橋選手が金メダルを取ったとき、彼女はゴール直後にキョロキョロと小出監督を探します。しかし、監督はどこにもいない。実はこのとき、レースの途中で高橋選手の金メダルを確信した小出さんは、一足先に祝杯をあげていたのだとか。このエピソード、小出監督の豪快な人柄がしのばれて、私は大好きなのです。

わがまち、わがクラブ 第48回



一般社団法人はむら総合型スポーツクラブはむすぽ
所在地：東京都羽村市羽加美1-29-5　S&Dスポーツアリーナ羽村
https://hamu-spo1.sakura.ne.jp/WP/
設立：2008年6月19日　会員数：746人(2025年1月10日現在)

子どもから高齢者まで楽しくスポーツ

東京都羽村市は、多摩地域北西部に位置し、市内を多摩川が流れている。江戸の人口増加に伴う必要な飲料水・生活用水を確保するため、1653年に「玉川上水」が計画され羽村取水堰(せき)が造られた。羽村取水堰から新宿区四谷の大木戸まで約43kmの水路が、わずか8か月で開削された。江戸の発展を支えた水路の両岸には、いまは約200本の桜が並び季節には花見の名所となっている。

総合型地域スポーツクラブのはむら総合型スポーツクラブはむすぽは、誰もが「いつでも・どこでも・いつまでも」楽しく体を動かし、健康で豊かな「人づくり・仲間づくり・まちづくり」を基本理念に活動を続けている。2024年度は、スポーツ協会と重複しないジュニアの体操やチアダンス、テニス、バドミントン、成人ではダンス、水泳、ストレッチ、筋力トレーニングなど29プログラムを実施している。

特別支援学校のスポーツ教室を受託

クラブは、「市民スポーツまつり」への参加、ダンスフェスティバル(公開発表会)の開催、ほかの地域と連携した子どもの体操交流大会の実施などを通じ、会員のモチベーション向上を図っている。また、クラブの会員証を提示することで割引サービス等を受けることのできる飲食店などの協力店を組織して、相互のPRに努めている。

貯筋運動教室は週3クラス開いている。担当の健康運動指導士は理事としてクラブの運営に参画するとともに、地域の健康増進を主体的に担っている。さらにクラブでは2020年度より、「都立特別支援学校スポーツ体験教室」を受託。障がいの有無にかかわらず楽しく運動できる場として、ボッチャやダンスなどの教室を運営。5年間の経験を基に、障がいのある人も気軽に参加できる環境づくりに取り組んでいる。

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。

最終回 宇治の世界遺産と源氏物語を訪ねる（京都府）



宇治は後世に残すべき文化遺産の宝庫

宇治市は、平安時代中期に紫式部が記した、世界的にも有名な『源氏物語』の最終章となる「宇治十帖（じゅうじょう）」の舞台であり、平安貴族の別荘地として名高い地です。また、歴史深いまちとして、史跡や貴重な歴史的建造物が多いことでも有名です。

世界遺産「平等院」は、1052年に関白藤原頼通が別荘を仏寺に改め開創しました。10円硬貨にもデザインされている鳳凰堂（ほうおうどう）は、西方極楽浄土を再現した阿弥陀堂で、仏師・定朝による阿弥陀如来坐像が安置されています。もう一つの世界遺産「宇治上神社」は、日本最古の神社建築として名高い神社です。建立は1060年ごろと推定され、千年の時を見守り続ける存在です。

宇治市内では、点在する源氏物語の古跡を訪ねてみてください。特に、宇治川の朝霧橋や宇治橋のそばに、宇治十帖の古跡を象徴するモニュメントがあります。また、源氏物語ミュージアムもあり、初めて作品に触れる人にもわかりやすい展示や映画上映がされていて、その世界観に浸れること間違いなしです。

コース環境

- ◆アクセス：JR宇治駅から徒歩約10分
- ◆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（無）／安全対策（無）／近隣に宿泊施設（有）
- ◆コースに関する問い合わせ先：宇治市観光振興課　tel:0774-39-9408

コース概略

Start 平等院 → 4.4km（54分） → 宇治十帖モニュメント（十三重石塔などを経由して） → 0.4km（5分） → 宇治上神社 → 2.6km（51分） → Goal 宇治橋（三室戸寺などを経由して）



全長 7.4km

所要時間 110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。

★ 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　出版物のご案内

基礎知識から実践例まで運動指導のプロフェッショナルを知識で支える『プロの知識・プロの技術シリーズ』

大好評



アクティブ・エイジング
～動楽と食楽のすすめ～

■樋口 満　著

最新のエビデンスに基づいた健康寿命を実現する「運動」+「食事」の真実 !!

A4判・88頁
定価：1,320円



スマートダイエット
メタボリックシンドローム予防・改善のための減量指導 <改訂版>

■田中 喜代次／大藏 倫博　著

データに基づく食事と運動の指導で賢い減量を。ユニーク、かつ王道のノウハウ

A4判・103頁
定価：1,650円



ヒトのQOLに役立つ生き方

■辻 秀一　著

自分が変われば、相手も変わる。現場指導経験豊富なスポーツドクターがとく心と行動の理論

A4判・80頁
定価：1,320円



行動変容
健康行動の開始・継続を促すしかけづくり

■竹中 晃二　著

保健師、運動指導者、栄養指導者の方々に必見の行動変容理論

A4判・80頁
定価：1,320円

地域の健康・体力づくり、フレイル予防に活躍するメディアツール
自重でできる筋力トレーニング『貯筋運動』

加齢によって衰えやすい脚部を中心にした道具を使わない筋力トレーニング

監修　福永 哲夫（鹿屋体育大学元学長／東京大学名誉教授）
澤井 史穂（日本女子体育大学教授）

貯筋運動プラスDVD　定価：1,650円
（貯筋通帳〈1年記帳版〉付き）



立位　座位〈いす〉　座位〈畳〉

体力レベルに合わせて選べる3プログラムが収録されています。視聴しながら行えるよう、動きのポイントや指導者による掛け声も収録されており、安全に効果的に運動を行えます。

貯筋通帳（2種類）　定価：240円
801:1年記帳版（縦開き）／ 808:書きやすさ重視半年版（横開き）



貯筋通帳に記録すればやる気がアップ！

運動の実施状況を「筋額」に換算し記録するほか、体調も記録できる記録帳。貯筋運動継続のためのモチベーション支援ツールです。

貯筋のテーマ CD　定価：550円

貯筋運動用の音楽を収録

テンポ(ゆっくり・速い)、歌詞(あり・なし)の4バージョンすべて収録。歌詞カード付き。



掲載出版物のご注文・内容詳細は下記へ

ご注文はホームページやFAXでも受付 ▶ **03-6430-9211**
送付先ご住所 / ご氏名 / お電話番号 / ご希望商品名と部数を明記のうえご送信ください。価格はすべて税込・送料別です。

出版物のお申し込み

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