

ホップ ステップ 健康ジャンプ

企画・発行 / 財団法人 富山県健康スポーツ財団 富山市友杉151番地 TEL076-428-0820

財団法人 富山県健康スポーツ財団は「県国際健康プラザ(とやま健康パーク)」、「県健康増進センター」、「県総合運動公園」、「県空港スポーツ緑地」、「県総合体育センター(スポーツパレス)」を一体的に運営し、県民の皆さんの健康保持増進とスポーツの振興に努めます。



子どもたちにぎわう屋外プール

とやま健康パーク 屋外プールオープン

(平成13年6月2日)

成田真由美さん講演&実技

(平成13年6月3日)



成田真由美さんと子どもたちの記念スナップ

寄稿 — 永田 晟
**健康運動・スポーツの
実践と有病息災**

各施設からの事業案内
県総合運動公園
第1回富山県障害者スポーツ大会
県総合体育センター
パレススポーツクラブ会員募集
県健康増進センター
乳がん健診に「マンモグラフィ」を導入

寄稿 — 利用者の声
**子どもの健康づくりコース
に参加して**

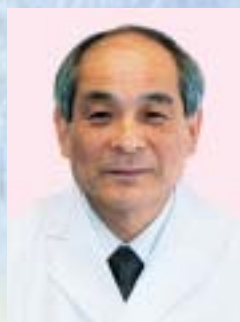
健康まめ知識
**カルシウムを
たっぷり含む献立**

インフォメーション
夏休み親子フェスタ
とやま健康パーク
禁煙しませんか!
県健康増進センター



成田真由美さんの講演

健康運動・スポーツの実践と有病息災



永田 晟
 富山県健康スポーツ財団理事
 富山県健康プラザ・健康スタジアム館長
 国際伝統医学センター研究室長

1、運動により健康・体力レベルを向上する 厄年と有病息災

30歳を過ぎると、健康への不安感も強くなってきます。統計上調べてみると実際に健康レベルがダウンするのは、男性は44歳頃、女性は50歳頃で、いわゆる「更年期」に相当し、男性女性ともに恒常機能が崩れ始める年齢です。

疾患が出てこない、健康だと信じてしまいがちですが、「病気が現れないから健康」という消極的な考えではなく、身も心もそして、社会生活の面でも良好な状態で生きがい(意欲)をもつのが真の健康といえます。誰もが多かれ、少なかれ病気の原因を持っていて、その人の体力が低下し、疲労してくると発病してきます。しかし、2つや3つの疾患をもっている、発病させないよう、自分の健康と体力を管理しておくことも大切なことです。(有病息災)。

人間は動かさないと、からだの機能や形態が衰退していきます。そのために生活の中に健康スポーツ・運動を取り入れなければなりません。以前、日本人の主死因は結核等の感染症でした。しかし今日では、がん、脳血管障害、心疾患そして呼吸系の疾患で、悪い生活習慣のせいです。生活習慣病の予防には、運動不足の解消と適切なエネルギー摂取、バランスのとれた食品の摂取などのラ

イフスタイルを改善し、好ましい生活習慣を身につけていかなければなりません。

2、健康状態を知って運動・スポーツ種目を選ぶ

健康、体力づくりのために自分に合った運動・スポーツ種目を見つけるには、まず自分の健康状態を知ることが大切です。そのためには、健康診断の血液検査の結果を参考に、各自の健康・体力状態にあわせて、それぞれに最適だと思われる運動種目を選びます。運動中に楽しさを感じ、仲間との交流が深まればなお理想的です。運動は大切だからと、突然運動を始めるのはかえって危険です。1年に1回は、必ず健康診断と体力テストを受け、専門家のアドバイスを受ける必要があります。

運動することは、エネルギーを消費することで当然摂取するエネルギー(食事)とのバランスを考えなければなりません。仕事、通勤、家事、生活などで消費するエネルギー、食事、飲物から摂取するエネルギーとのバランスを考え合わせて自分に最適な運動消費エネルギー(強さ、時間、頻度)を計算します。

以下は私の調査・研究によるもので、運動生理学実験に基づく糖尿病・肥満タイプ、精神的疲労とストレス傾向、虚血性心疾患

タイプ、高血圧傾向、腰痛・肩こりなど5種類の半健康状態に最適な運動・スポーツ種目を提案してみました。

3、アクアエクスサイズ(水中運動) 糖尿病・肥満タイプ

水中運動は陸上運動に比べて約1.5倍のエネルギー代謝量を必要とします。例えば200キロカロリーを消費するには陸上の速歩(100m/分)で体重70kgの人が30分を要しますが、ゆっくりとした平泳ぎでは半分の15分で充分です。

肥満の改善は運動量を増やすことと、食事の摂取量を減らすことの2本立てがもっとも効果的です。糖尿病の対処法もカロリー制限、糖質の制約、定期的な運動です。また、運動やスポーツはストレスを発散させるので、水中運動を習慣化すると、食事の好みも淡泊になる効果もあります。

たとえば肥満タイプの人は、水中歩行によって2000~3000キロカロリー消費し、食事のカロリーを2000~3000キロカロリー減らし、合計5000キロカロリーの消費を二日の目標とします。競泳のような水中運動ではなく、水中歩行のような、継続し易い種目を選ぶべきでしょう。健康施設に通って、水中運動の習慣を確立し、最低でも1週間に3回の水中運動の実施が望まれます。

4、野外活動 精神的疲労とストレス傾向

現代人には身体の疲労よりも精神的な疲労が多くみられます。疲労回復のためには、日常の作業や仕事内容、趣味、私生活など全く異なる野外活動を取り入れてみます。2、3日の旅行や泊まり込みの野外活動が最適で、同伴者は気のあつた仲間や最愛の家族がいでしょう。

ゴルフやテニスなどの屋外のアウトを楽しむのも疲労回復とストレス解消につながります。野外に環境を変えることは、日々の仕事や気がかりなことを時的にせよ忘れる事であり、新鮮な自然環境刺激を体にも与えるリマクス効果を持っています。

ストレスの原因は複合的で個人差がありますが、各人がその原因から目をそらさずに積極的に解決策をたてる必要があります。高齢になればストレス耐性をつくるのが難しいので、転地療法としての野外活動を勧めます。

5、導引功

虚血性心疾患タイプ

心臓は絶えず活動しており、心臓それ自体にも酸素や栄養を必要とします。心臓にそれらを供給する血管を冠状動脈と呼びます。冠状動脈には粥状硬化が起こりやすく、冠状動脈に硬

化が起こり、血液供給の不足から心筋が酸素不足の状態に陥ると、攣縮などが起こります（狭心症）。また、冠状動脈の血流が極端に悪く、血栓ができる、心筋の二部が壊死を起こします（心筋梗塞）。これらを虚血性心疾患といえます。心臓には末梢組織に血液を送る役目があり、一種のポンプ（収縮）作用を備えています。さらに虚血性心疾患は、心臓ポンプ作用が弱まり、心筋の末梢部への血液を送り出す作用が弱くなつた状態です。

弱まつた心臓に代わって、第2の心臓「つくりを行うのが、末梢組織（毛細血管）のポンプ作用と血液貯留（タンク）です。この第2の心臓「つくりには、運動を継続する努力が必要ですが、心疾患のある人は、医師と相談しながら積極的に運動処方に取り組む必要があります。習慣的な運動、特に中国伝統医学の「導引功」は冠状動脈の内腔にできる粥状硬化を防止するといわれています。また、心筋への血液循環を促進する作用もみられ、血液が固まるのを防ぎ、血栓ができるのを防ぐとも考えられています。

「導引功」は古代中国で実践されていた医療的な体操で、「太極拳」や「氣功」などにも大きな影響を与えています。この動作には「熊経（熊の動作）」「信（猿の動作）」「鶴口（鶴の動作）」などの説明があり、動物の動きを取り

入れたものが多く、これは以降の「五禽戯」や「練功」にも受け継がれています。虚血性心疾患タイプに役立つ持続的な運動です。

6、腹式呼吸運動 高血圧傾向

血圧の高い状態は、血管に負担をかけていることで、動脈硬化の原因にもなります。高血圧傾向を放つて置くと、高血圧症、脳梗塞、狭心症、心筋硬塞などの生活習慣病を起こす可能性が大きくなります。この高血圧傾向の人に、腹式呼吸運動をとり入れて血圧を下げるように試みます。

血圧を下げるには深呼吸を3回ぐらいい行います。その深呼吸も腹式呼吸を強調したやり方で、息を吐く時間を長くして、横隔膜を上を持ち上げていきます。根気よく腹式呼吸運動を続けて血圧を下げるためには、少なくとも3か月間朝夕2回腹式呼吸運動を続ける必要があります。

ヨガのシャバリーサス屍のポーズを高血圧治療に適用して成功した報告もあります。

この方法も同じように、1分間に2回から4回程度のゆっくりとした腹式呼吸運動です。この少ない回数と横隔膜の拡張刺激が、脳の中樞視床下部に影響を与えて、血圧を低レベルにセットするのではないかとされています。

7、ストレッチング体操 腰痛・肩こり

腰痛や肩こりの原因は、整形外科的な傷害・疾患の場合、例えば椎間板ヘルニアなどを除き、固定した一定の姿勢を長時間保持し使いつた結果です。これを緩和するためには、たとえば50分の作業において10分程度の「積極的な休息」を取り入れることが疲労回復につながります。これがストレッチ体操です。

積極的な休息とは、軽い体操の実行であつて、腰痛の場合は体幹部の前・後屈のストレッチング、さらに側屈・回旋運動を加えます。肩こりや40肩の場合は、首の回旋運動、肩関節の挙上と上肢の前後方向のストレッチングです。筋や筋膜の血行をよくするためには、日頃から背・腹筋や胸鎖乳頭筋・肋帯の強化体操を行うように心がけると同時に、仕事の合間にストレッチング体操を導入します。

からだを思いつきり伸ばす屈伸運動は、若さを保ち、疲労を解消することになります。さらにはからだの関節部位を引き伸ばしていくことは心地よい刺激にもなります。筋収縮がなめらかになると同時に関節の可動域が広がっていきます。ストレッチング体操は腰痛予防と肩こり解消の対処法です。

富山県総合運動公園

平成13年5月20日富山県総合運動公園陸上競技場において、第一回富山県障害者スポーツ大会（陸上競技会）が開催されました。

この大会は、これまで別々に開催されていた、身体障害者スポーツ大会と知的障害者スポーツ大会とを統合して新たに第1回大会として実施されたものです。

昨年、県内で、きらりんく富山」が開催され、障害者スポーツに対する理解が深まったこと、知的障害者の参加により、選手、役員、ボランティアを合わせ総参加者数1,164人の大会となり、かつての県大会と比べ競技力も高まりました。

当日は、5月としては異常な暑さになりましたが、競技21種目・跳躍競技8種目・投てき競技12種目に694人の選手が参加し、県大会新記録55、全国大会記録突破8の好成績を収めました。

このあと行われる水泳競技会（6月）、フライングディスク競技会（9月）の上位入賞者を含め、10月に宮城県で開催される「第一回全国障害者スポーツ大会」での県選手団の健闘が期待されます。



お問い合わせ先
富山県総合運動公園
管理事務所

TEL 076-429-8833
FAX 076-429-8836

富山県総合体育センター（スポーツパレス）

パレススポーツクラブ（仮称）
活動開始&会員募集

富山県総合体育センターを拠点とした施設中心型の総合型スポーツクラブ「パレススポーツクラブ」が活動を開始しました。現在、セミナー会員は、420名あまり、フロンチャイス会員は、440名あまり、フリー会員は10数名となり、合計880名を超え、今後も増えつづけています。

セミナー会員

ジュニア向けの「トスうんどう」だいき、体操、フエンシング他）や「一般向けのコーステニス、エアジョイスポーツ」など12種類、23コースのセミナーが開催されています。現在もほとんどのセミナーが会員（受講生）専集中ですのでぜひご参加ください。



フロンチャイス会員

定期的にアリーナを利用される8人以上の団体のメンバーひとりごとをフロンチャイス会員として登録し、富山県総合体育センターをフルに活用していただいています。現在登録団体数は18、毎日のようにアリーナから明るく、元気な歓声が聞かれます。今後は、登録団体相互の交流事業や教室イベント等を企画する予定です。



フリー会員

体育センターの「フィットレニング室」「アリーナ」「スポーツサウナの個人利用を5,000円の月会費でフリーになる会員です。随時受付可能です。いつでもいらしてください。

お問い合わせ先

富山県総合体育センター

TEL 076-429-5455
FAX 076-429-4163

富山県健康増進センター

乳がん検診車で微小乳がんを発見！

ピンク色のバス「あじさい号」が出發

乳がん検診に「マンモグラフィ（乳房X線撮影）」を導入

マンモグラフィとは、乳房をX線撮影によって鮮明に写し出すための検査装置で微小な「がん」も発見することが出来ます。アメリカやヨーロッパでは最も一般的な集団検診の方法になっています。しかし、日本では病院などの精密検査として行われるにとどまっています。

近年、日本でも乳がんにかかる人が増えていることから国や県は、乳がん集団検診にマンモグラフィを取り入れるよう指導しています。

これを受けて、富山県健康増進センターでも、今年4月から検診車3台にマンモグラフィを5基搭載し、県内各地で「医師による視触診」と「マンモグラフィ」を併用した乳がん集団検診を行っています。

検査は、乳房部分だけに極めて微量なX線が均等に通過するよう、圧迫板で乳房をはさんで撮影します。

乳がんは、四十歳を過ぎると女性ホルモンのバランスの乱れや脂肪分の多い食生活などで増えてきますが、早期に発見して



治療をすれば生存率が非常に高いことが明らかになっています。乳がんから命を守るため、ぜひ乳がん検診をお勧めします。

これまで受診された方々からは、「看護婦さんの介添えでリラックスして受けられた」「受診衣のケープがかわいい」「小さいオッパイでも検査できた」等々の声が聞かれ好評です。

皆さんのX線写真は、「がん」の発見を見逃さないよう、2名の専門医がダブル読影しています。今回のマンモグラフィの導入がきっかけとなり、より多くの皆さんが乳がん検診を受診されるよう大いに期待しています。

申し込み方法
乳がんの集団検診は、皆さんが住んでおられる、市町村保健センター等へお申し込みください。なお、富山県健康増進センターでは、「婦人健診コース」や「乳がん単科検診」で実施しており、左記へ申し込んでください。



女性スタッフがお待ちしています。



やさしいピンク色の乳がん検診車

お問い合わせ先

富山県健康増進センター

予約係

TEL 076-429-7575
FAX 076-429-7146

利用者の声

子どもの健康づくりコースに参加して

子供の声 萩野健人さん

ぼくが子どもの健康づくりコースに参加したのは、好きな水泳がたくさんできると思ったからです。でも参加してみたら、バターゴルフやフライングディスクなど初めてやる遊びが多く、楽しくできました。水泳も先生のアドバイスでクロールも平泳ぎも少し上手になったと思います。とても楽しくて感謝しています。



健人さん(左)もゴルフに挑戦

ナイスショット!(バターゴルフ)



保護者の声 萩野清隆さん
県広報誌の中に、健康プラザの「子どもの健康づくりコース」応募の記事を見て、多少肥満気味の親子ともども、これこそ我が家のためのカリキュラムと喜び勇んだものです。

第10回のガイダンスにおいて担当者からこのコースは無理にシナープをすることを目的に

したものではなく、健康プラザ内の施設・運動器具を活用した健康づくりを楽しく行うことにより、親子のコミュニケーションを深めてもらうことが第二です。」とのことであり、多少がっかりもしましたが、スタッフの皆さんのアットホームな対応に知らず知らずのうちにこれまで臆病だった運動も楽しめるようになってきました。そして何よりも接触の少なかつた子どもとのふれあいが多くなつたことに感謝しています。

また、医師や栄養士などの専門スタッフのアドバイスにより、日頃の食事の摂り方や健康管理の面においても再認識させられることも多くあり、正直なところ、機会があればもう一度申込みたい気持ちです。



親子で栄養バランスのとれた食事づくりに挑戦!

子どもの健康づくりコース
13週間(13回のプログラムがあります)
・2期は7月7日スタート
・3期は10月6日スタート
毎週土曜日(午後3時~5時)
受講料19,800円
(保護者1人、子ども1人)

対象者
小学3年生~6年生と保護者

健康まめ知識

今回は
カルシウムをたっぷり含む献立

カルシウムの多い食品の摂取と、加工食品、インスタント食品の制限

カルシウムを多く含む食品には、牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、海藻などがあります。このなかでも、牛乳・乳製品は吸収率が高いので、毎日とする習慣をつけましょう。また、せちかくカルシウムの多い食品をとっても、リン酸を多く含むねり製品や缶詰、ハムなど魚介・肉加工品やレトルト食品など調理済みの加工品、インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水をとり過ぎると、カルシウムとリンが結合し、体外へ排出されてしまいます。これら添加物の多い食品はなるべくひかえ、自然の素材を使った食事を心がけましょう。

カルシウムをたっぷり含む献立

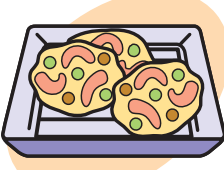
春菊と白えびのかき揚げ

1 ひょうし切り
ひげとしっぽをとる
ざく切り

2 材料を全て入れまぜあわせる

3 180℃の油で揚げる

- (4人分)
- 春菊 1束
 - 白エビ 80g
 - さつまいも 1/2本
 - 枝豆 さや付150g
 - 衣
 - 小麦粉 1/2カップ
 - 卵 小1個
 - 水 適宜
 - 揚げ油 適宜



ミルク茶碗蒸し

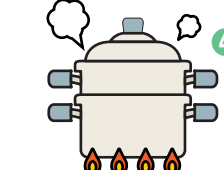
1 ミツ葉は2cmに切る

2 コンソメ

3 器に入れる

4 蒸気の上がつた蒸し器に入れ強火で3~4分、弱火で12~15分蒸し火を止める直前にみつばを入れる

- (4人分)
- 卵 大2個
 - 牛乳 カップ1
 - だし汁 カップ1
 - 鶏ささみ 11/2本
 - 生しいたけ 4枚
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - みつば 少々



とやま健康パーク
夏休み親子イベント
夏休み親子イベント

8月26日(日)
夏休み最後の日曜日、親子で
1日楽しめるイベントが盛りだ
くさん!!

ソウルオリンピック100m背泳ぎ
金メダリスト、鈴木大地さんの
講演と模範演技

健康スタジアム特別プログラム
屋外健康づくり施設でのイベント



お問い合わせ先
とやま健康パーク
TEL 076-428-0809
FAX 076-428-0831
E-mail: plaza@toyama-pref.ic.or.jp

「別れる」とは...
禁煙しませんか!

タバコはがんをはじめ心臓病
や糖尿病など種々の病気の危険
因子となることが知られており、
喫煙者の3人に2人は禁煙や減
煙を考えていると言われています。
ところが、既に「ニコチン依存症
」になっていてやめたい!という
意志の力だけではなかなかやめ
られないのがタバコです。
そこで、富山県健康増進センタ
ーでは「禁煙講座」を次の内容で開
催します。

「ニコチンシール」
3日分無料処方します

【禁煙講習会】
9月30日(日)
喫煙の害や様々な禁煙方法
を紹介した後、「ニコチン欠乏」に
よる禁断症状を和らげる「ニコチ
ンシール」を処方します。

【通信制禁煙講座】

10月1日(月)~28日(日)
禁煙のノウハウが書かれた「禁
煙セルフヘルプガイド」に従い、
4週間かけて禁煙を目指します。

講座期間中は禁煙レポートを
毎週1回提出していただき、そ
れに対する助言や、一緒にがんば
っている仲間達の近況報告を講
座だよりとして発行します。
注: 9/30の講習会受講が必須

今まで禁煙のきっかけがつかめ
なかつた方、何度も挑戦しなが
らも失敗し「今度こそは」と
闘志を燃やしている方等々、是
非この機会にチャレンジしてみま
せんか?
意欲のある方、おまちします。
一緒にがんばりましょう!



お問い合わせ先

富山県健康増進センター
保健指導課
〒939-8055 富山市蛸川3773
TEL 076-429-7575

とやま健康パークのコース・講座・教室

(1) 健康づくり総合指導コース

受講期間中は、健康スタジアムを無料で利用できます。

コース名	期間	受講料(円)	内容
生活習慣改善コース	13週	38,000 28,880 データ 持込	生活習慣病を予防したい方 高血圧予防、腰痛予防、高脂血症予防、糖尿病 予防、ウエイトコントロールの5つの内容で開催し ます。
ウェルネス コース	13週	30,000	健康、体力を一層維持 ・増進したい方。 ウェルネスコースと フォローアップコースを 1年間通して受講され る場合、割引があり、 健康スタジアムを毎日 利用して、受講料は 70,000円。
フォローアップ コース	13週	18,000	生活習慣改善コース、 ウェルネスコース受講 終了者で健康づくりを 維持させたい方。 3回まで受講可能です。
THPコース (経営者健康づくり 体験セミナー)	13週	無料	労災保険の適用事業場で、かつ、従業員50人 以下の事業場の経営者、又はこれに準ずる方。
子どもの 健康づくりコース	13週	保護者1人 子ども1人 19,800 子ども1人追加 5,850	子どもと保護者が一緒になって、健康づくりにつ いて楽しく体験していただくものです。 毎日の生活(運動や食事・ストレス)を振り返り、 実技、講義、実習とおして健康への意識(生活 習慣病予防対策)を高めていただきます。

(2) 健康づくり一般指導コース

受講料には健康スタジアムの1日利用料金が含まれています。

コース名	期間	受講料(円)	内容
健康増進 Aコース	1日	12,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、午前中は健 康度測定を行い、午後から一人ひとりに合ったプ ログラムの提供。
健康増進 Bコース	半日	7,000	健康づくりを積極的に進めたい方に、会社など での定期健診のデータ(来館日の3か月以内であ ること)を所持することで、一人ひとりに合ったプ ログラムの提供。
健康増進 Cコース	半日	2,000	自分の体力にあった健康づくりを実践してい きたい方に、体力測定を行い、そのデータに基づいた プログラムの提供。
いきいき コース	1日	2,800	高齢者(65歳以上)で、楽しく健康づくりを実 践したい方に、簡単な生活体力測定を行い、いき いきと毎日を過ごすためのプログラムの提供。

(3) 各種講座

コース名	期間	受講料(円)	内容
PA講座 体験講座	半日コース 1日コース	500 1,000	冒険体験を通して、新しい自分や人とのふれあ いなど、ワクワクする体験に出会えます。 荒天時は 中止となります。 リラックスコースでは健康スタジアムも利用できます。
団体講座	半日リラックスコース	1,200	仲間を信頼することによって達成できるグルー プワーク(擬似冒険)を通して、新しい自己発見と、 仲間との信頼関係の大切さが体験できます。 荒天時は研修室で行います。
	1日リラックスコース	1,600	
産後の健康 づくり講座	半日	1,200	産後よく婦の早期体力回復、体型の改善等のた めの運動を実践し、心身をリフレッシュ。 希望者には、無料の託児施設があります。
保養地講座	2泊3日 1泊2日	24,000 12,000	県内の保養地において、自然とふれあい、健康 づくりや文化活動を通して、心身をリフレッシュ。
生活習慣 改善講座	半日	6,000	高脂血症予防、高血圧予防、腰痛予防、糖尿病 予防、ウエイトコントロールの5講座があり、各5 シリーズで、実技を伴う生活改善方法を学びます。

(4) 各種教室

とやま健康パーク友の会・個人会員は受講料の割引特典があります。

教室名	期間	受講料(円)	内容
太極拳教室	10回	7,000	実技・実習を通して健康づくりの手法を習得。 教室に参加された日は、 健康スタジアム(湯治場、バーテゾーンなど)が利 用できます。
ヨガ教室	12回	8,400	
気功教室	11回	7,700	
エアロビクス 教室A・B・C	11~12回	7,700 ~8,400	
ソフトエアロビクス 教室A・B	11~12回	7,700 ~8,400	
男の料理教室	3回	受講料1,000回 材料費 700回	
ヘルシーお菓子作り教室	3回	受講料1,000回 材料費 700回	
フラワーアレンジメント教室	昼の部3回 夜の部3回	受講料 500回 材料費1,000回	
レディースさわやか教室	1月 12か月	4,800 48,000	
いきいき実践教室	1月 12か月	4,300 43,000	

各コース、講座のお問い合わせは、電話・FAXでお受けいたします。TEL(076)428-0809 FAX(076)428-0833 とやま健康パークまで。