

# くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業だより

## ～健康づくりのサポート<sup>した</sup>支隊！～

## まめ知識！体幹ってなんだろう？

体幹とは、人間の頭と四肢（左右手足）をのぞいた胴体の部分を指すのが一般的です。体幹は、背骨・肩甲骨・骨盤などの骨や、腹部の表層にある腹直筋・深層にある腹横筋・骨盤底筋群・体をねじる時に腰椎を安定させる多裂筋などの筋肉で構成されています。

### 体幹の役割は？

- ① 姿勢を維持し支える：内臓を包み込むように支えて、姿勢を保つ
- ② 動きを生み出す土台：手足の動きを生み出す元になる
- ③ 動きの軸になる：ボールを投げたり蹴ったりするためには、体幹のひねりや安定が不可欠

### 体幹年齢チェック

バランス能力をチェックするための閉眼片足立ちテストで、体幹の強さを測ることができます。眼を閉じた状態で片足を上げ、何秒間保持できるかを計測します。国立長寿医療研究センターによる推定年代別の数値は以下のとおりです。

70 秒以上	体幹年齢 20 代
55～69 秒	体幹年齢 30 代
40～54 秒	体幹年齢 40 代
20～39 秒	体幹年齢 50 代
10～19 秒	体幹年齢 60 代
5～9 秒	体幹年齢 70 代
4 秒未満	体幹年齢 80 代

眼を閉じて何秒  
できますか？



実年齢よりも短い時間となってしまった人は、体幹の弱さによってバランス能力が落ちている可能性があります。健康づくり事業のヘルスチェック<要予約・有料>では、背筋と腹筋の筋力バランスもチェックできます！体幹の筋力低下やバランスが崩れると、姿勢に影響を及ぼし、腰痛や肩こり、便秘や尿トラブルといった症状や、骨の位置が変化することによって起こる O 脚など、さまざまな体のトラブルが考えられます。気になる人は、ぜひヘルスチェックで確かめてみてください♪

## 健康・筋力づくりを始めるならヘルスチェックを受けてみませんか？

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖 180 番地（4 階トレーニングルーム）

電話 086-434-9875 FAX 086-434-9874

ホームページはこちら！

『<http://kgwc.or.jp/>』

# 健康づくりプチアドバイス☆



保健師 大橋 亜希美

今回は、「ストレス」にスポットを当て、「ストレスと上手に付き合う方法」を紹介します。

現代社会はストレス社会とも言われていて、『ストレスが掛っていないことがない』そうです。そして、ストレスは、様々な病気を引き起こすことが知られています。

その中でも、ストレスが「うつ」の原因にもなり得ると注目されています！

なぜ、ストレスを受けても「うつ」にならない人となってしまう人がいるのでしょうか。

これにはストレス解消が上手に出来るかどうかということが大きく関わっているのです。

ストレスを解消するためには、時間を忘れて楽しむことや、心身の力を抜いてリラックスすることが大切です。

## ★おすすめのストレス解消法紹介★

- ・適度な運動
- ・心身の力を抜く「ゆる体操」
- ・ラフターヨガ
- ・アロマオイルを使ったマッサージ
- ・ハーブティ
- ・フェイシャルリンパセラピー
- ・パステルアート
- ・ぬり絵セラピー
- ・音楽鑑賞・・・などなど



これらは、様々なリラクゼーションの手段を体験し、皆さんの生活に少しでも取り入れていただけるように「休養セミナー」で実施した内容です。上記以外にも色んな企画が盛りだくさん！！

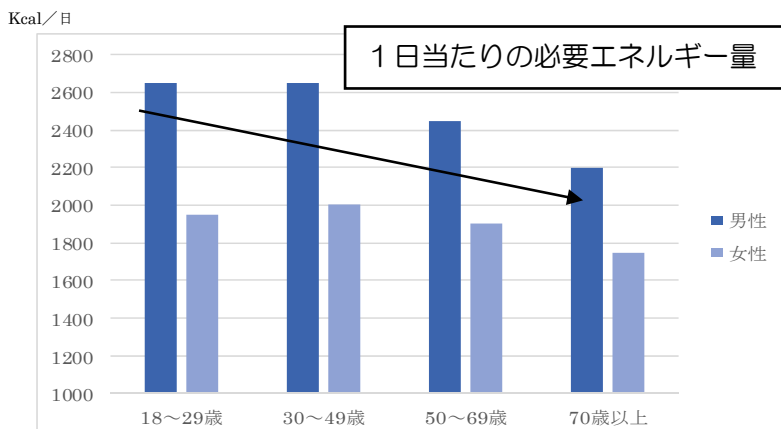
興味がある方は是非お問い合わせくださいね。

## 栄養の個別相談

**Q：食べる量は変わらないのに太ってきたんだけど？**

**A：**以前とあまり食べる量は変わっていないのに、太ってきた・・・

そういうこと、ありますよね。実際に、食事でとっているエネルギー量が同じでも太ってしまうことがあります。実は、年齢とともに「1日に必要なエネルギー量」は減ってくるからなんです。



\*2015年厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より

左のグラフのように、年齢とともに、必要となるエネルギー量は減ってきますし、運動不足になるとさらに必要量は減ってきます。同じ量を食べると、逆に太ってしまうことにつながります。

必要量を守ることで、運動してエネルギーを使うことで体重を維持できるといいですね。

