

関西

かんさいろうけん

労健

105

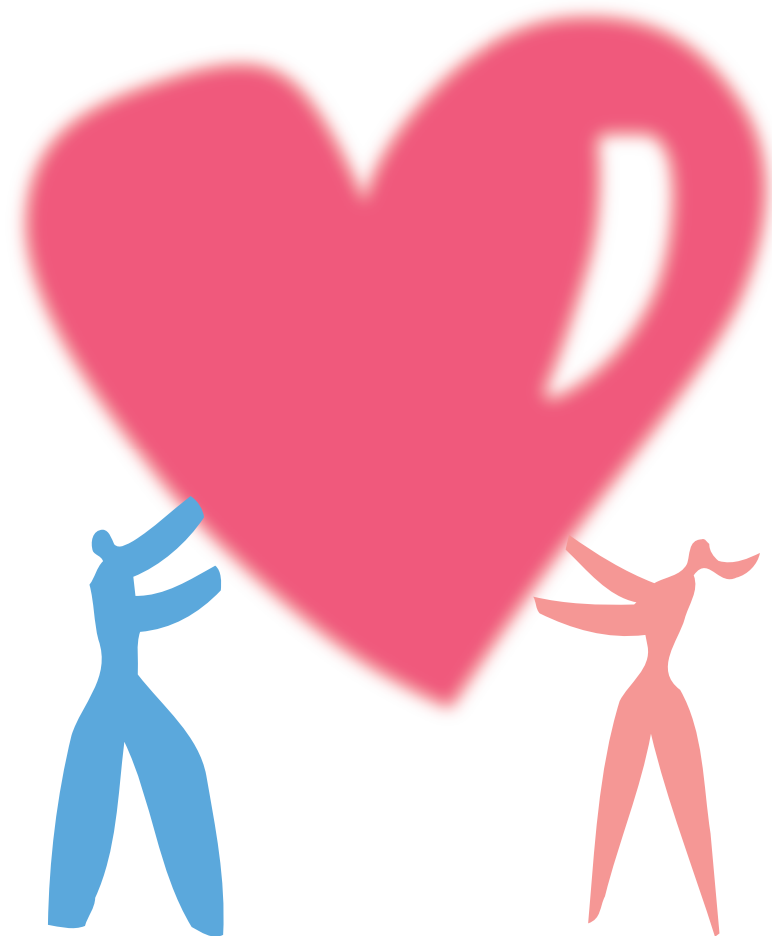
2023 WINTER

特集

腰痛

関西労健 105 2023年冬号

FOR
WELLNESS
LIFE



一般財団法人 関西労働保健協会

「人間ドック健診施設機能評価」認定施設

一般財団法人 関西労働保健協会

〒530-0001 大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F
TEL.06-6345-2210 FAX.06-6345-2805

<http://www.krk-osaka.or.jp>

E-mail info@krk-osaka.or.jp

第二十六話

うしたきさん

牛滝山（岸和田市）

紅葉の名所として知られる「牛滝山」は、山の名前ではなく、大阪府と和歌山県の県境にある山岳寺院「大威徳寺」の山号で、それが地名になっている。大威徳寺は役行者の創建と伝えられ、古来、葛城修験の一霊場として崇敬されてきた。大威徳寺を中心とした牛滝山園地には、国の重要文化財に指定されている多宝塔のほか、見応えのある数々の滝やハイキングコースがあり、四季折々の楽しみ方ができる。



大威徳寺の山門

山門を通り抜けてすぐ右手に、令和2年6月に日本遺産に認定された「葛城修験」の十番経塚がある。



室町時代に建立された多宝塔。



大威徳寺本堂

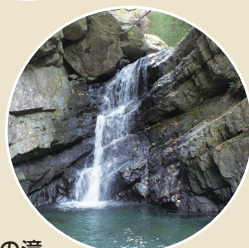
中世には48もの堂宇が並ぶ大寺院だといわれる。普段は開かれていないが、修験者が訪れる行場になっている。11月開催の「もみじまつり」では御朱印が特別販売される。



ハイキングで疲れた体を癒せる温泉施設。地下1600メートルから湧き出る天然温泉のほか、宿泊やバーベキュー、キャンプも楽しめる。

地藏さん登山道

一丁（約109メートル）ごとに置かれたお地藏さま「丁石地藏」は江戸時代に造られたという。大威徳寺の境内に「是より葛城山へ三十一丁」と刻まれた大きなお地藏さまがあり、三十一丁地藏は葛城山山頂のブナ林の中にある。

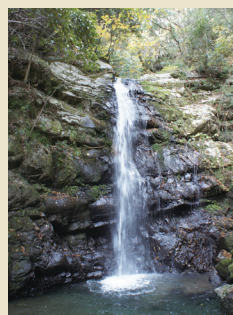


錦流の滝

滝が流れる断層は迫力満点！

一の滝

大威徳寺の奥に進むと、牛滝川に沿って、一の滝、二の滝、三の滝がある。



おおさか街探訪 第二十六話 ●牛滝山（岸和田市） P1

特集 腰痛 P2

ぽっこりおなかや、美姿勢にも効果的！
パーソナルトレーナーが教える、腰痛改善・予防対策
株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林 素明 先生

- 腰痛の現状と問題点とは？
- 腰の構造と腰痛の原因とは？
- おなか凹ませ！腰痛対策の要の筋肉とは？
- 職場や自宅でできる腰痛対策エクササイズとは？

MESSAGE.krk-osaka
アフターコロナ：日本らしさの挑戦 P20

- 人手不足と働き方改革/難題
- フードビジネス/めざせ自給自足
- インバウンド/体験を消費する
- 世界の異常現象/今後さらに

野菜・果物の花 ③「アセロラ」 P22
南国の小さな赤い宝石

梅ちゃん先生のココからイキイキ⑰
ナッジを使いこなして健康行動へ導く P23
第4回：歩いて体力チェック 梅田 陽子 先生

ひと彩りエッセー 68 P26
阪本 朝陽 さん
「あなたに食べて欲しくて」

健康祈念日⑳ ◆子どもの日 P28
日本の子どもの満足度は？

広報ニュース P30

- 都市緑化による生態系の価値推定システム
- 新型コロナウイルスのワクチン評価でスピード受賞
- ひとりぼっちにさせへん
- 食欲を抑える肥満症薬、美容効果で品不足
- 2022年度の国語に関する世論調査
- 変わる工業高校と新設高等専門学校

テーマ
腰痛

日本国内で腰痛を抱えている人は、約3000万人にも及ぶといわれています。
重労働の作業員や、介護士・看護師など、身体への負荷が大きい職種から、デスクワークやタクシードライバーといった同じ姿勢をとり続ける職業まで、さまざまな職業環境で多くの腰痛が発生しているのが現状です。
そこで今回は、パーソナルトレーナーとして30年の指導歴がある小林素明先生に、腰痛の改善や予防につながる運動方法についてレクチャーしていただきます。

演題 ぽっこりおなかや、美姿勢にも効果的！

パーソナルトレーナーが教える、腰痛改善・予防対策

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林素明 先生

腰痛の現状、問題点

日本整形外科学会の調査によると、日本における腰痛の人は約3000万人と推計されています。
厚生労働省がまとめた「国民

生活基礎調査（令和4年）」では、日本人が身体に感じる自覚症状としてトップに挙げたのが、男女とも「腰痛」です（図1）。2位に、男女とも「肩凝り」が入ります。
次いで、男性は3位が「頻尿」、4位が「手足の関節が痛む」、5位が「鼻がつまる・鼻汁が出る」です。
女性の3位以降は「手足の関節が痛む」「目のかすみ」「頭痛」と続きます。腰痛は、日本人のおよそ4人に1人が苦しんでいるという「国民病」だといえるでしょう。
腰痛の原因は多様で、複合的な要因であるので、対策がとりにくいことが課題になっています。

姿勢、年齢、筋力、ストレス…、腰痛の原因に応じて適切な対策を

腰痛になることによる
経済損失

東京大学の松平浩特任教授らの発表によると、腰痛による経済損失は年間約3兆円にも上るといわれています。

海外の調査では肩凝りや腰痛などの慢性的な痛みを持つ働く人は1週間で平均4・6時間の勤務損失を生み、1か月で約18時間、1年では約216時間の損失にもなります。それほど、腰痛が経済に大きな影響を与えているのです。私のパーソナルジムでも、腰痛に苦しんでいる人が多いのです。慢性腰痛の人によく見られる身体の特徴として、大きく三つの特徴が挙げられます。

まず一つ目は、「関節が硬い」。腰回りをはじめ、股関節など、関節が硬くなっています。体幹と下肢をつないでいる腸腰筋については椅子から立ち上がる際に腰が

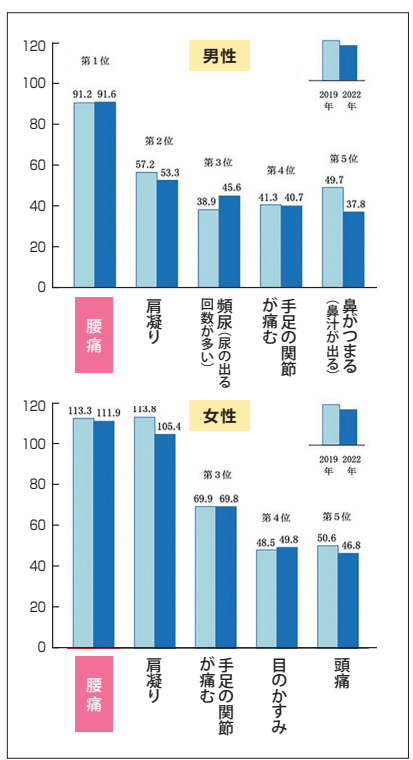


図1 日本人が自覚している症状

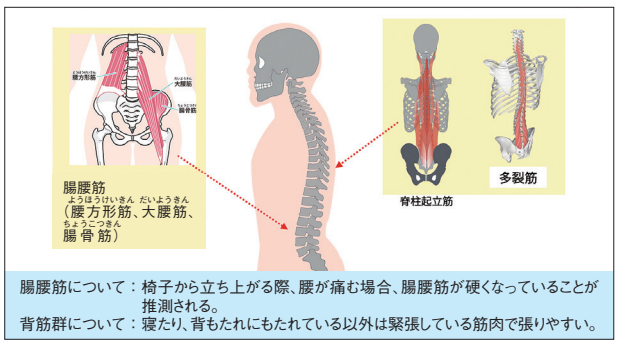


図2 腰痛で硬くなりやすい筋肉

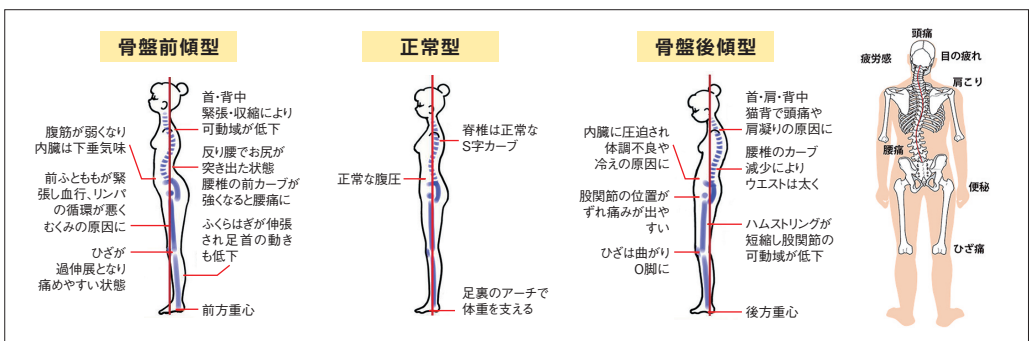


図3 姿勢不良とは？



チェックしてみよう！ 腰痛4つの動作 (P.5参)

腰の構造、腰痛について

私たちの身体は、横から見ると、頭蓋骨があり、背骨（脊柱といいますが）で身体を支えています（図4）。上から、頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨があります。この中の腰椎が、腰痛と関係しています。

腰椎は、五つの椎骨から成り立っていますが、一つ一つの椎骨の間に、椎間板というクッションの役割を果たすものがあります。上から見て、中央に脊柱管という空洞があり、そこに脊髄という、脳から出ている中枢神経が通っています。脊髄から横に出ているのが神経です。この神経が手足にいくことで、筋肉を動かすことができます。

代表的な腰痛として、椎間板ヘルニアが挙げられますが、椎骨の間にある椎間板の一部が突出して、神経や脊髄を圧迫するため、痛みやしびれなどの症状が現れます。

腰痛というのは大きく分けて「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」の2種あります（図5）。

特異的腰痛とは、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症のように、症状がはっきりしているもので、腰痛全体の15%を占めています。

残り85%は、原因が特定しにくいもので、筋肉や、腰の椎間関節などに問題があると考えられています。また、精神的な問題が原因の場合もあります。

腰痛の危険度について

腰痛にも危険度の段階があります（図6）。

●「何もしていなくても『痛み』が続く」は危険度大です。

●「お尻や脚が痛む・しびれがある」と、

●「脚がしびれて長時間の歩行が困難」は、ともに危険度中です。

危険度大も中も医療機関での診察が必要です。

「身体を動かしたときだけ腰が痛む、張っている」といった症状の

動作テスト



屈曲

伸展

側屈

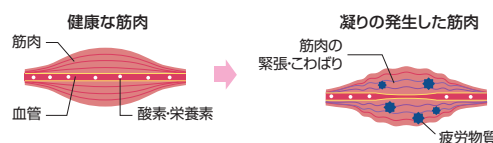
回旋

日常生活に潜む腰痛の原因

腰痛で硬くなりやすい筋肉、それは腰椎（腰の骨）に直接ついている筋肉になります。具体的には、腰方形筋や大腰筋、腸腰筋といった「腸腰筋」です（P3図2参）。椅子から立ち上がる際に、腰がギクッとなる場合、腸腰筋が硬くなっている可能性が高いです。

凝りや痛みの発生原因

次は、腰のところ、裏側の筋肉、背柱起立筋や多裂筋です。これらの筋肉は、寝たり、背もたれにもたれている以外は、ほぼ緊張しています。非常に張りやすい筋肉です。普段からほぐしておくとういでしょう。



- 健康な筋肉
- 筋肉の緊張、こわばり
- 血管の圧迫
- 血流が悪くなる
- 疲労物質の蓄積
- 筋肉の凝りや痛みが発生

筋肉の緊張・こわばりにより血管が圧迫されて血流が悪くなる。それにより必要な酸素や栄養素が行き届かず、疲労物質が筋肉内に蓄積される。これにより凝りや痛みが発生する。

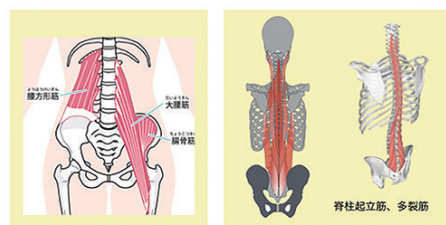
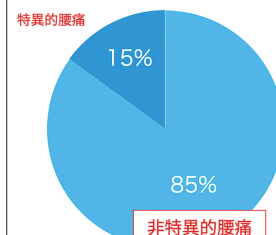


図8 凝りや痛みの発生原因について

図7 その場で立ってセルフチェック

腰痛の分類



特異的腰痛

- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症
- 内臓の病気によるもの
- がんの転移 など

非特異的腰痛

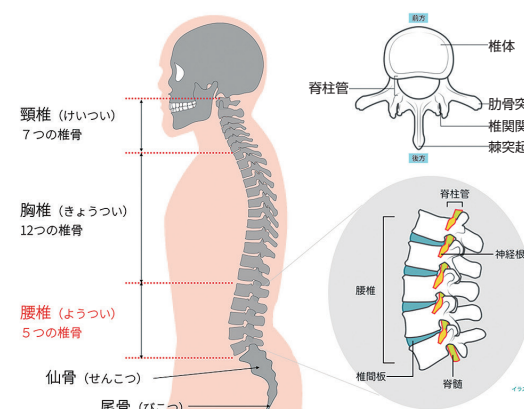
腰痛の原因が特定しにくい。主に腰の椎間関節、筋肉に問題があると考えられている。また精神的な問題もあげられる。

図5 腰痛について

何もしていなくても「痛み」が続く	危険度大
お尻や脚が痛む・しびれがある	危険度中
脚がしびれて長時間の歩行が困難	危険度中
身体を動かしたときだけ腰が痛む、張っている	危険なし

医療機関での診察が必要

図6 腰痛の危険度チェック項目



代表的な腰痛

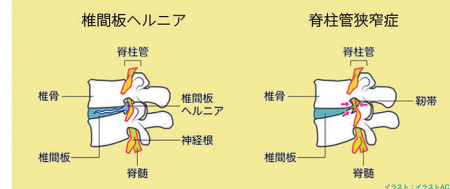


図4 腰痛に関する身体の仕組みについて

発生、③すると周りの血管が圧迫され、④血流が悪くなる、⑤それにより必要な酸素や栄養素が行き届かず、疲労物質が蓄積されて、⑥筋肉の凝りや痛みが発生します(図8)。筋肉の緊張こわばりが原因です。

腰痛が起こりやすい人の特徴

●同じ姿勢が長時間続く
↓
長時間座っていると、筋肉が硬くなり、腸腰筋が硬くなりやすくなります。

●無理な体勢での動作

特に無理な体勢で、後ろを振り向くような動作です。重さに関係なく、ねじった状態で身体を動かすと、腰を痛めやすくなります。いわゆるギックリ腰です。

●6時間未満の睡眠不足

睡眠不足が続くと、腰の疲労が

改善されなくなります。疲労が蓄積され、腰を痛めやすくなります。

●長時間の運動不足

↓
長期間の運動不足により筋力が低下すると、腰や脚を支える力が弱まり、腰が痛くなります。

●入浴はシャワーです

↓
入浴はシャワーが多い人。浴槽につかることにより、血流が良くなり、腰の疲労回復につながります。

●ひざを伸ばし、前かがみになる

↓
ひざを伸ばして、前かがみの姿勢になる人。これは、正しい姿勢に比べて、腰に1.6倍の負担がかかることになります。

腰痛対策／腰の鍛え方

腰を鍛えるといっても、やみくもにやったのでは効果が上がりません。ここでは、効率的な腰の鍛え方を話します。

横隔膜と骨盤底筋群の間には、腹腔という空間があり、そこに内臓が収まっています。腹腔の圧を

腰の保護に効果的な筋肉

腰痛に関係する筋肉を、優先的に鍛えることが重要です。慢性的に腰痛になっている人は、腹横筋の機能が低下していることが、わかっています。※参考文献 金岡恒治著『腰痛の病態別運動療法』文光堂、2016年

高めることを、腹圧といいます。腹圧が高ければ高いほど、腰椎は安定しやすくなります。腹圧とはどういうものか、おなかに風船があるとイメージしてください。風船に圧力をかけていくと、風船は強くなります、圧力を下げると風船は弱くなる。この動作を腹筋で行っているのです。特に、腹横筋は、その役割を担っています(図11)。

インナーマッスルを鍛えるメリット

腹横筋、いわゆるインナーマッスルを鍛えることによって腹圧が高まります。腹圧が低い場合、おなかたります。すると、身体が反り、腰に負担がかかってしまいます。腹圧が高い場合、おなかを引き締まり、美しい姿勢を保つことができ、関節への負担を軽減させることができます(図12)。

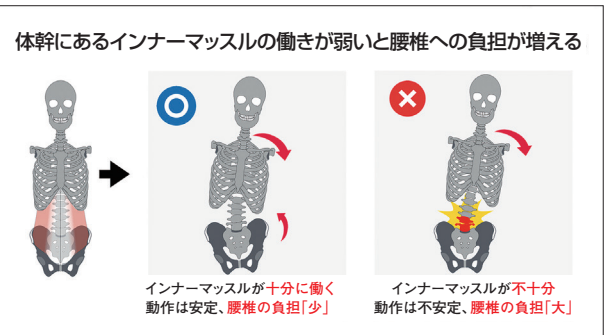


図12 インナーマッスルの動き

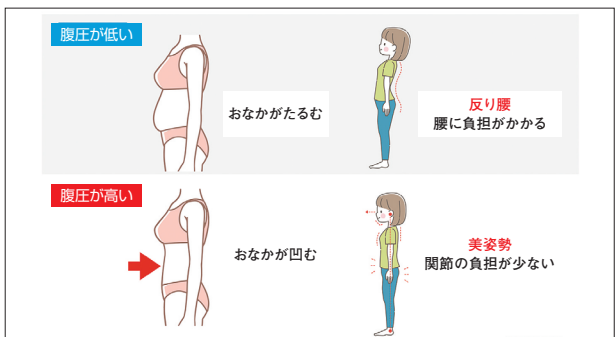


図13 インナーマッスルを鍛えるメリット

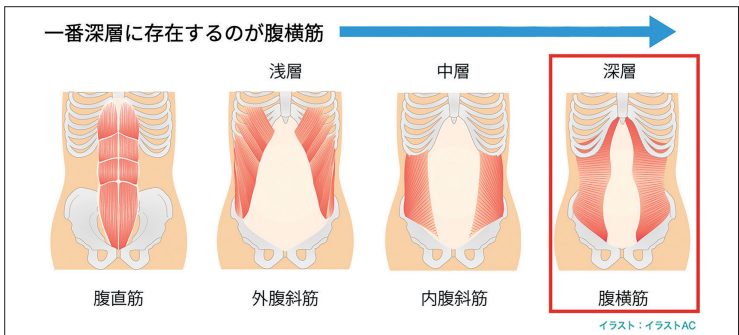


図9 腹筋の構造とは？

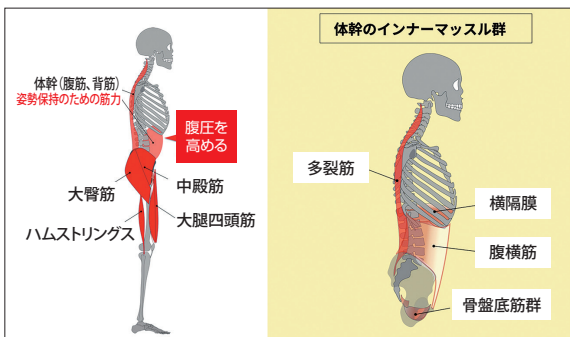


図11 腰の保護に効果的な筋肉とは？

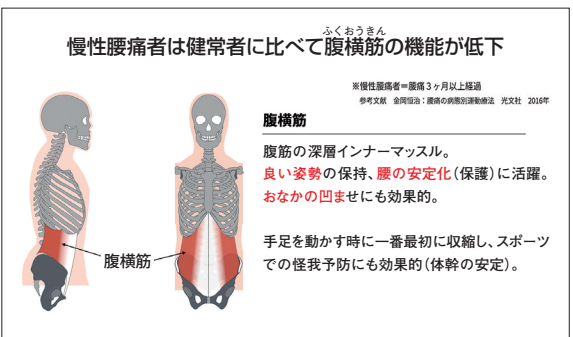


図10 腰痛と腹筋のインナーマッスル

腹圧が高い場合と低い場合で、身体にはどのような変化が起こるのか。私は、腹横筋に力を入れた場合と、入れない場合の2パターンで実際にスクワットをやってみました(図14)。腹圧が低い場合、スクワットする際、臀部が左右に大きく揺れてしまいました。それに伴い、背骨や腰椎が動くために負担がかかり、腰を痛めやすくなってしまうです。これはケガのリスクが高く、非常に危険ですので、絶対にマネをしないでいただきたい。一方、腹圧が高い場合、臀部が真つすぐ下がり、腰椎の負担は非常に少なくなります。おなかに力が入っているか否かで、安全性が大きく変わってくるのです。

体位による 腰の負担の変化

真つすぐ立っている状態での腰への負担を100とした場合、前にかがむ(前屈)と150になります。椅子に座っていても140、1.4倍の負担がかかります。座るのが楽だと思いがちで

すが、腰への負担はかかっているのです(図15)。

腰痛対策に欠かせない 「理想の姿勢」

理想の姿勢は、身体のパランスが整って、関節の負担が少ない状態です(図16)。

身体を真横から見ると、耳、肩、股関節、ひざが一直線になっています。後ろから見ると、上から頭蓋骨を中心に、肩甲骨の中間、両ひざの間、両脚の間が、真つ

デスクワークでの 腰痛対策

姿勢を崩してしまう代表的なものがデスクワークです。いくら理想の姿勢を意識していても、時間が経つにつれ、背中が丸くなり、腰が曲がってきます。これは、骨盤が後傾している状態です。気がつけばこのような状態を何時間も続けていたりしていませんか。これに

より、背骨が丸くなり、腰への負担が増え、腰を痛める可能性が高くなってしまうです。

対策としては、足の裏をしっかりと床に付けて、ひざの角度や股関節の角度が90度になるように、椅子の高さを調整しましょう。

上半身は、肘が90度以上開くようにして、パソコンの画面は目線よりやや下に設定します。

可能であれば、1時間に1回ストレッチを行うとよいでしょう。それが難しい場合は、立つだけでも腰痛対策になります(図17)。

事例／腰痛を解消！

ここでいくつかの事例を挙げて、腰痛対策を紹介します。

「子どもを抱っこするとき、腰が痛くなります」というケースでは、まずは姿勢を正すこと。前かがみで子どもを抱えると、ギックリ腰や腰椎ヘルニアの危険性が高まってしまうです(図18)。

子どもを抱えるときの正しい姿勢は、背中が真つすぐにして体幹

に力を入れ、ひざを曲げ、お尻を後方にして、身体に近づけるようにしましょう。

もう一つは、心の準備が必要です。「今から抱っこをします」あるいは「荷物を持ちます」という心の準備が腰を守ります。お子さんを抱っこする前に「ひと呼吸」しましょう。「筋肉を今から使うぞ!」という心の準備と腰を支える筋肉を活動させる準備の効用は腰痛になるかならないかの分かれ目になります。

また、ゴルフで腰を痛める人が多いようですが、それは、腰が弱いからでしょうか(図19)。ゴルフのスイングでは体幹の回旋、側屈の動作が中心になります。右利きの場合、左に向かって身体を捻ります。繰り返すうちに左右のバランスが崩れます。腰椎は回旋には不向きな構造なので、胸椎が回らないことで回旋を強要され腰痛につながります。

腰を捻ることよりも胸部を柔軟にすることがスイング力アップには有効ですし、ゴルフでの腰痛対策になります。

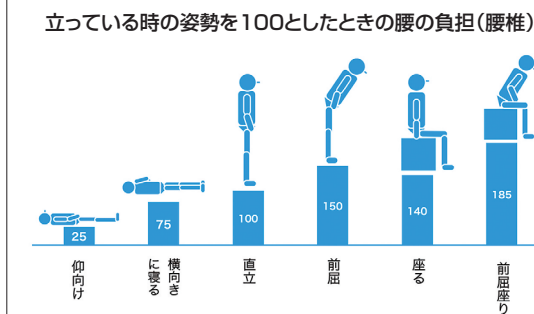


図15 体位による腰の負担の変化

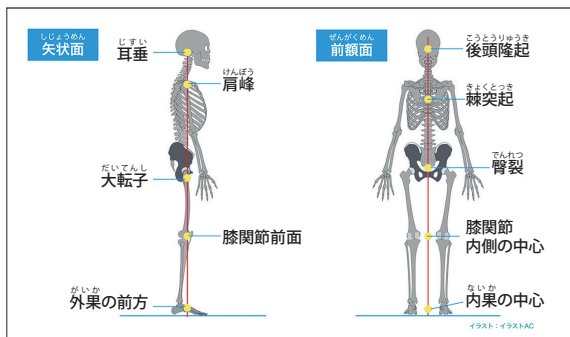


図16 腰痛対策に欠かせない「理想の姿勢」

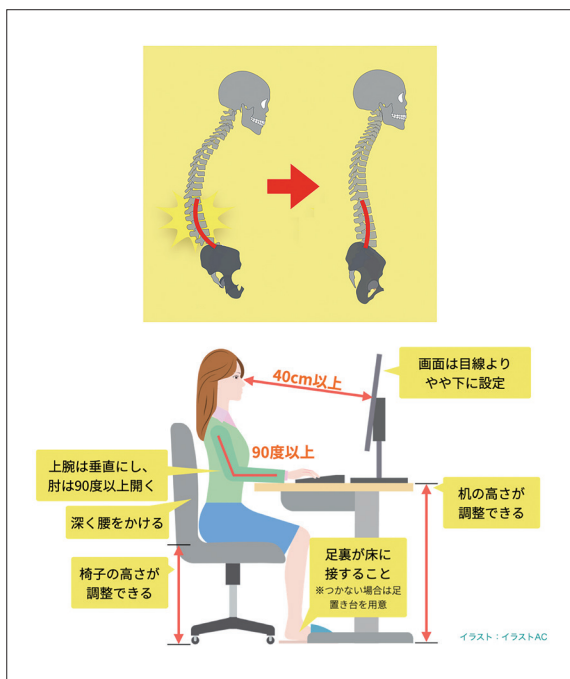


図17 デスクワークでの腰痛対策

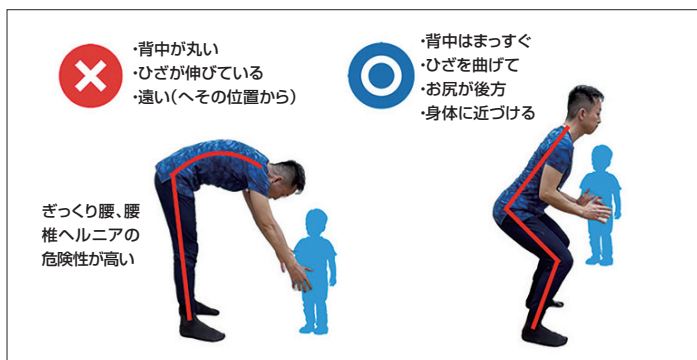


図18 事例 腰痛を解消！

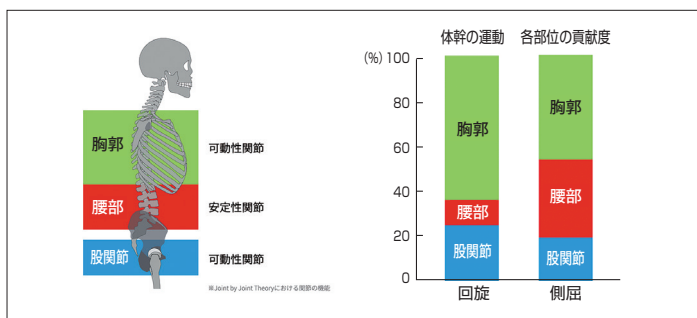


図19 事例 ゴルフと腰痛

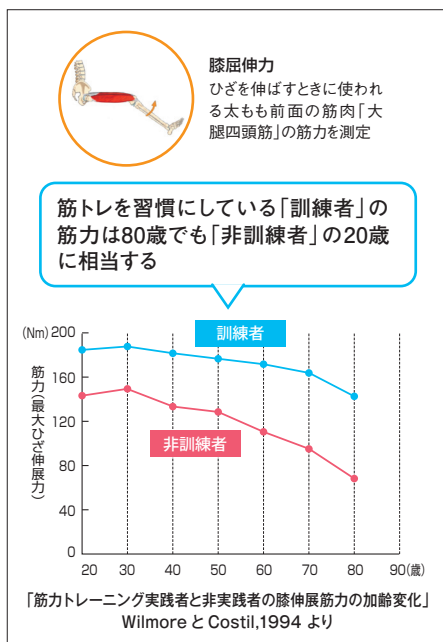


図20 筋トレを続けていたほうが良い理由

実践！ 職場や自宅でもできる腰痛改善・予防エクササイズ

では実際に一緒にエクササイズ
を行いましう！

ムリをしないように、できる範
囲でいつしよにやっていきましよう。

最後に、腰痛予防筋トレ

- まず、美姿勢エクササイズ
- 骨盤&背骨運動
- ドロリーン
- バックエクステンション

- 腹筋ニアツプ
- バックランジ
- 相撲スクワット
- デッドバグ・ハンドニー
- ヒップリフト
- アフターケア(ストレッチ)

- 腰の張り、痛みの頻度が減る。
- 美姿勢を保持することができう。
- ポツコリおなかを解消！おなか
を引き締めることができる。
- 疲れにくい身体づくりができる。
- スポーツでのケガ、障害が少な
くなる。
- ストレス解消、寝つきも良くなる。
- 仕事や家事の効率がアップする。

腰痛改善・予防エクサ サイズの7つのメリット

ストレッチ体操の 注意点

- 自然呼吸を行いましよう
- 痛みのない範囲で行いましよう
- 伸びている筋肉を意識しま
しよう
- 正しい姿勢で行いましよう
- 30秒間を目安に伸ばしましよう
- 静かな場所で行いましよう

次に、腰痛改善ストレッチ

- 股関節前後伸ばし
- ウエスト伸ばし
- お尻伸ばし
- 足組み身体捻り伸ばし

▼ここでは腰痛で硬くなりやすい
筋肉をほぐしていきまう。座り
過ぎて起こりやすい坐骨神経痛
予防のストレッチも併せて紹介し
まう。

腰痛改善・ 予防エクササイズの流れ

「どこでもエクササイズ」(腰痛改善・予防編)
と名付けていまう。

美姿勢エクササイズ

良い姿勢の獲得は、腰痛改善や予防だ
けでなく、見た目の若さ、おなか凹ませ
などの美容にも効果的です。

腰痛改善ストレッチ

腰痛で硬くなっている筋肉をほぐし痛み
を緩和しまう。精神的なりフレッシュも
できまう。

腰痛予防筋トレ

腰を支える体幹(腹筋&背筋)、下半身
の強化により、腰痛の予防、おなかの
凹ませ、代謝アップ、姿勢の改善を加速
させまう。

本誌のまとめ

たくさんさんのエクササイズがあり
まうが、大切なことはいかに良い
姿勢を保つか、腹圧を高めること
によつて腰を保護することができ
まう。それを習慣化できれば、腰
痛も激減しまうし、おなかを凹
ませ、良い姿勢を保つことができ
まう。筋力は加齢とともに低下
しやくなりまうが、筋トレを
行うと、高齢になつても筋肉を増
やすことが可能でう(図20)。

- ①腰の痛みが強い、痺れる場合、
医療機関の受診が必要。
- これはエクササイズをしていて
痛めた場合も同じでう。
- ②腹横筋を鍛えることで腰の保

- 護、おなか凹ませ、良い姿勢に。
③効果的な腰痛対策は日々の疲
労回復(入浴、睡眠)。
鍛えるばかりではいけません。
入浴や睡眠もしつかり行つて
ください。
- ④座っている時の姿勢、時間に気
をつける。
どうしてもデスクワークが長
くなりがち、1時間に最低1
回は立ったり、身体を伸ばし
たり、ストレッチすることによつ
て腰の疲労は軽減されまう。
- ⑤どこでもエクササイズでいつで
も腰痛対策！
今日紹介したエクササイズは
自宅でも職場でも旅先でも、ス
ペースさえあれば、どこでもでき
まう。ぜひ続けてみてください。

小林 素明 先生のプロフィール

・健康運動指導士
・介護予防運動トレーナー
米国ハワイ州立大学医学部人体解剖実習修了
運動指導歴30年。フィットネスクラブ&温浴施設でトレーナーとして活躍。大阪市阿倍野区で40代
からの身体の悩みの特化した個人指導ジムパーソナルトレーニング&でもフィット」を2010年
に創業。お城好きパーソナルトレーナー。
◆メディア出演
毎日放送「ちんぷいぷい」 朝日放送テレビ「キャスト-CAST-」 読売テレビ「ten」
テレビ朝日「ナニコレ珍百景」 読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」など

ステップ1 美姿勢エクササイズ

美しい姿勢を保つためには、腹筋のインナーマッスル「腹横筋」にしっかり力を入れておくことが大切でう。
また、背筋部の筋肉にも力を入れておきましよう。おなか凹み、見た目の若さも保つことができまう。

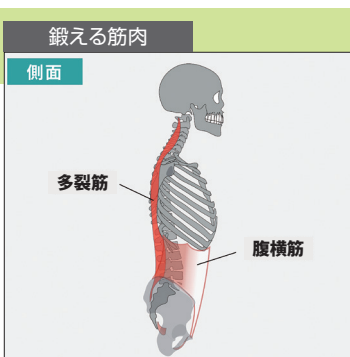
1 骨盤&背骨運動

<https://x.com/motoaikoba/status/1710608445207150922?s=20>

運動の目安 10回

期待できる効果 姿勢の改善 腰のリフレッシュ

- ①骨盤をゆっくりと後方に倒しまう。
- ②元の位置に戻り、背中を伸ばしまう。
- ③体幹(腹筋、背筋)に力が入りまう。



日常生活でできる腰痛改善・予防対策です。

ギックリ腰を予防するための荷物の持ち方、顔の洗い方などです。
気をつけましょう。

荷物を持ち上げる方法



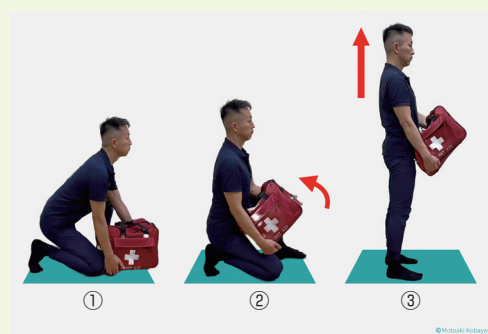
- ① 荷物の正面にできるだけ近づきます。
- ② 背中を伸ばし、おなかを凹ませる(ドローイン)。おなかにすこし力を入れて、ひと呼吸しましょう!
- ③ 背中を伸ばしながら、しゃがむ。
- ④ 真上に立ち上がる。

顔を洗う時、注意しましょう!



顔を洗う時は、洗面台の前で必ず背中を伸ばし、ひざを曲げて、身体を丸くしないようにしましょう。

片ひざを床につけて持ち上げる方法



必ず荷物を身体に寄せて持ち上げるようにしましょう。

- ① 背中を伸ばす。
- ② 荷物を身体に寄せる。
- ③ 真上に立ち上がる。

立ち仕事で腰痛予防!



小さな台を足元に置き、その上に片足を乗せる方法があります。
台所仕事など、片足を台に乗せるだけで、腰痛を予防することができます。

2 ドローイン

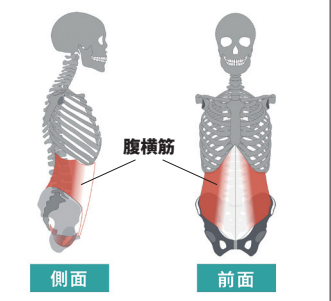
<https://x.com/motoakikoba/status/1710609101082988752?s=20>

運動の目安 10回
期待できる効果 腰痛の予防 おなかの凹ませ 良い姿勢の獲得

- ① 両手をおなかに添えます。
- ② 顎を引いて、背中を伸ばします。
- ③ 息を吸っておなかを膨らませます。
- ④ 息を吐きながら、おなかをペッチャンコにします。
- ⑤ おなかをペッチャンコにしながら(腹筋を意識)。
- ⑥ 呼吸を繰り返します(3秒間で吐く、3秒間で吸う)。



鍛える筋肉



間違いフォーム



3 バックエクステンション

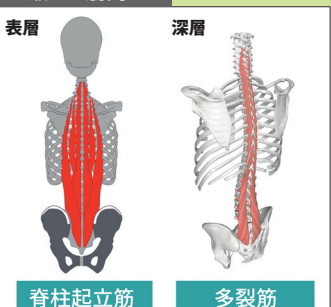
<https://x.com/motoakikoba/status/1710609833962172582?s=20>

運動の目安 15回
期待できる効果 腰痛の予防 姿勢の改善

- ① おなかを凹ませて背中を伸ばします(ドローイン)。
- ② 背中を伸ばし両手を胸の前で組みます。
- ③ 息を吸いながら、上体を前傾します。
- ④ 息を吐きながら、元の位置に戻ります(背筋を意識しましょう)。



鍛える筋肉



間違いフォーム

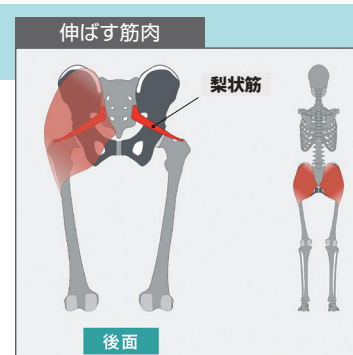


3 お尻伸ばし

<https://x.com/motoakikoba/status/1710612412095926381?s=20>

運動の目安 自然呼吸で20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛の改善・予防 坐骨神経痛予防

- ①片足を曲げて片足を太ももにのせます。
- ②ひざと足首に手を添えます。
- ③できる範囲でひざが上がらないようにします。
- ④背中を伸ばしながら、身体を前傾します。
- ⑤お尻まわりの筋肉が伸びます。
- ⑥反対側も同様に行います。



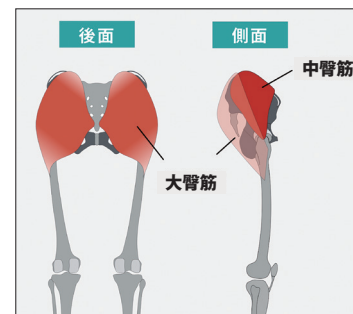
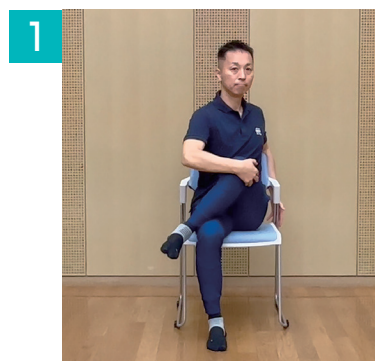
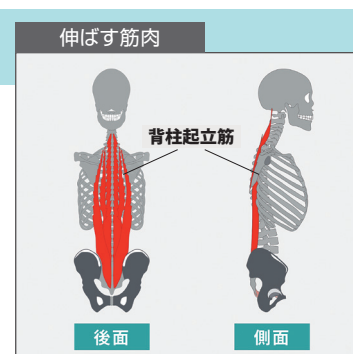
両手を前方へ伸ばしながら、体を前傾します。

4 足組み身体捻り伸ばし

<https://x.com/motoakikoba/status/1710612910928728511?s=20>

運動の目安 自然呼吸で20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛の改善・予防 座り疲れ解消

- ①片足を上げて、反対側の太ももにかけます。
- ②ひざの外側、椅子に手を添えます。
- ③ゆっくりと身体を捻り、後方を見ます。
- ④お尻と腰まわりの筋肉が伸びます。
- ⑤反対側も同様に行います。

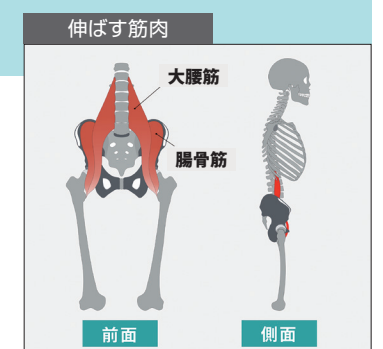


1 股関節前後伸ばし

<https://x.com/motoakikoba/status/1710610627553821069?s=20>

運動の目安 自然呼吸で20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛の改善・予防 反り腰の改善

- ①ひざの下にタオルを敷き、足を前後に開きます。
- ②お尻に手を添え、お尻を前方へ移動します。
- ③太ももの付け根(腸腰筋)が伸びます。
- ④反対側も同様に行います。



× 腰が反っています(腰を痛めます)。 × 背中が丸くなっています。

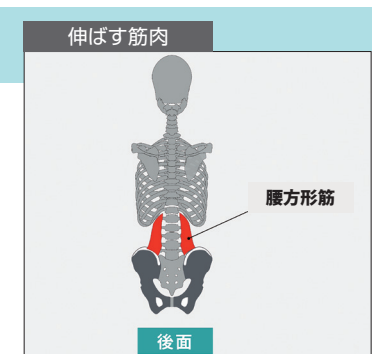


2 ウエスト伸ばし

<https://x.com/motoakikoba/status/1710611796904857821?s=20>

運動の目安 自然呼吸で20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛の改善・予防 骨盤の傾き改善 綺麗なウエスト

- ①背中を伸ばし、片手を天井へ伸ばします。
- ②反対の手は太ももに添えておきます。
- ③腕を伸ばしながら、上半身を真横に曲げます。
- ④反対側も同様に行います。



× 腕が斜め前方、背中が丸くなっています。

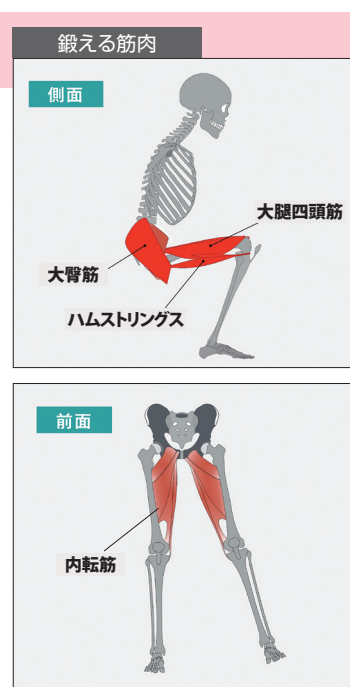
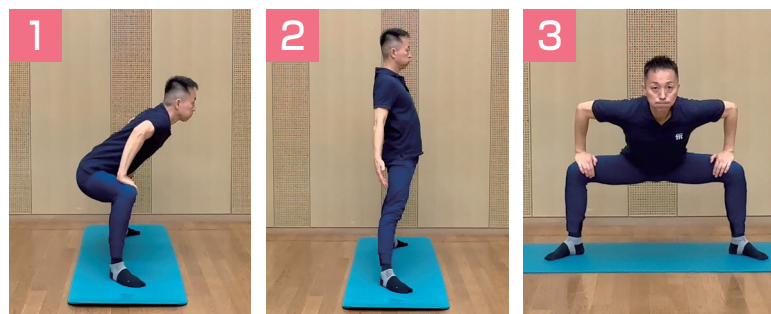
3 相撲スクワット

<https://x.com/motoakikoba/status/1710614647911731330?s=20>



運動の目安 20回
期待できる効果 腰痛の予防 しなやかな股関節 代謝アップ

- ①両手をおなかに添えておなかを凹ませます(ドローイン)。
- ②足は肩幅より広く、つま先はやや外側に向けます。
- ③息を吸いながら、しゃがみます。
- ④背中を伸ばし、お相撲さんのポーズを取ります。
- ⑤息を吐きながら、元の位置に戻ります。腹筋に力を入れて、腰を反らないようにします。
- ⑥お尻、太もも、内腿の筋肉を鍛えます。
- ⑦反対の足も同様に行います(左右交互)。



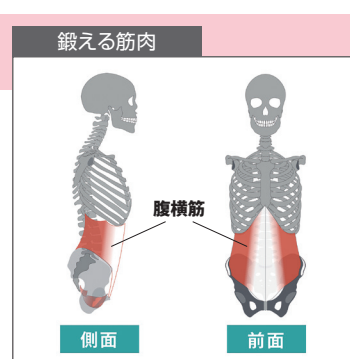
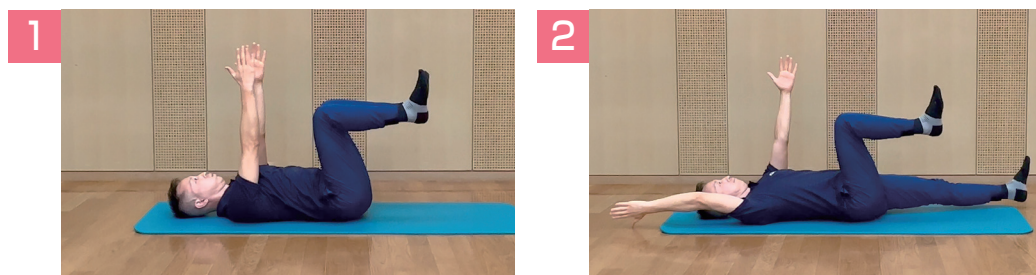
4 デッドバグ

<https://x.com/motoakikoba/status/1710615064619913506?s=20>



運動の目安 左右 各10回
期待できる効果 腰痛の予防 良い姿勢の獲得 おなかの引き締め

- ①両手をおなかに添えておなかを凹ませます(ドローイン)。
- ②両手は天井に伸ばし、両足を上げてひざを曲げます。
- ③息を吸いながら、右手と左足を床に近づけます。
- ④息を吐きながら、元の位置に戻ります。
- ⑤息を吸いながら、左手と右足を床に近づけます。
- ⑥息を吐きながら、元の位置に戻ります。
- ⑦腹筋に力を入れながら、交互に繰り返します。



6つのエクササイズがあります。前半は「美姿勢」で学んだ体幹を鍛えながら下半身も同時に強化。姿勢良くトレーニングすることによって腰の負担を軽減、良い姿勢が保て、おなかを凹ますメリットがあります。下半身を使うことで代謝アップも大いに期待できます。

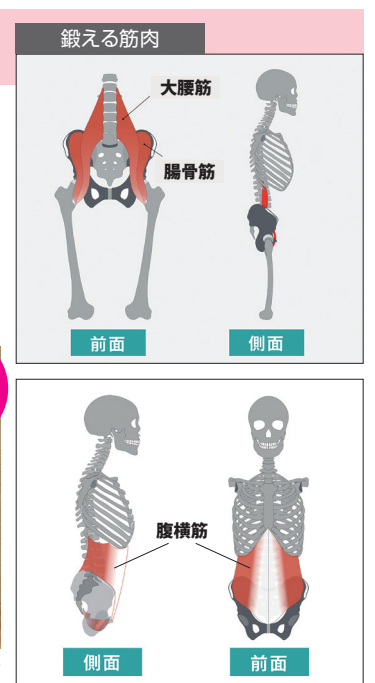
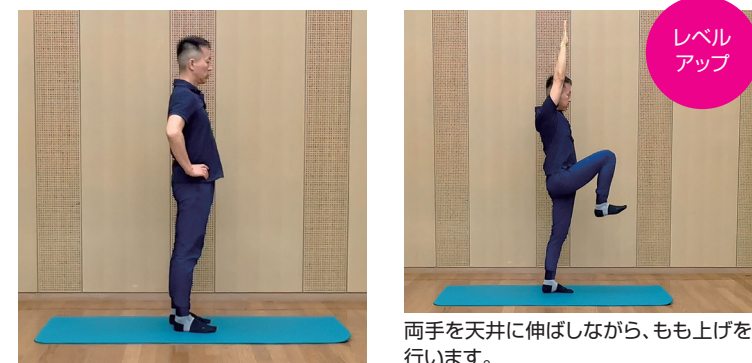
1 腹筋ニーアップ

<https://x.com/motoakikoba/status/1710613493781839912?s=20>



運動の目安 左右 各10回
期待できる効果 腰痛の予防 体幹・下半身の強化 おなかの引き締め

- ①腹横筋(腹筋)を意識し、背中を伸ばします。
- ②息を吐きながら、もも上げを行います。
- ③太ももの付け根(腸腰筋)を鍛えます。



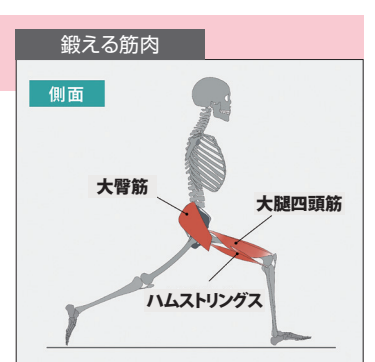
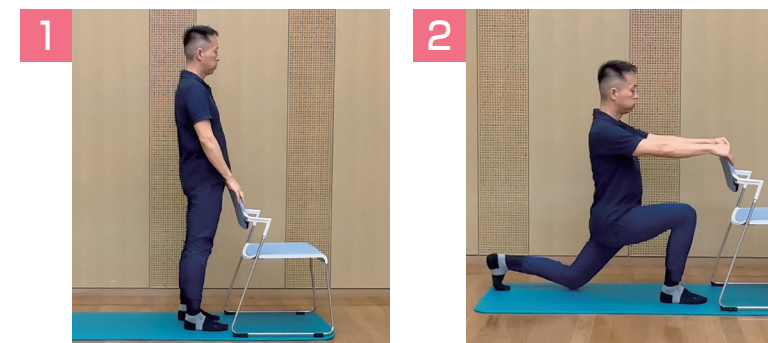
2 バックランジ

<https://x.com/motoakikoba/status/1710613959559315821?s=20>



運動の目安 左右 各10回
期待できる効果 腰痛の予防 脚力アップ 代謝アップ

- ①息を吸いながら、足を後方へ伸ばします。
- ②お尻を床に近づけて、しゃがみます。
- ③息を吐きながら、元の位置に戻ります。
- ④反対の足も同様に行います(左右交互)。
- ⑤お尻、太ももの筋肉を鍛えます。



★ デッドバグのあとに p.19のアフターケア「肘付き上体反らし」を行い整えましょう★

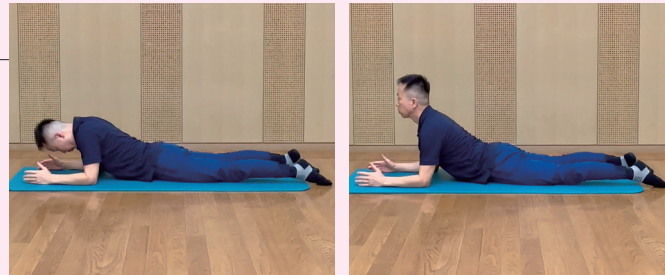
アフターケア

腰痛予防・筋トレエクササイズで
余裕があればアフターケア(ストレッチ)を行いましょう。

肘付き上体反らし

運動の目安 自然呼吸で20秒間静止

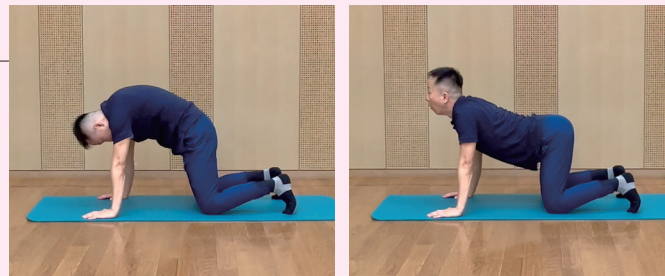
- ①うつ伏せになり、両肘を床につけます。
- ②できる範囲で視線を前方へ向けます。
- ③おなかまわりの筋肉を伸ばします。
腰に痛みを感じる場合は中止しましょう!



キャット&ドッグ

運動の目安 自然呼吸で10回

- ①四つん這いになり、ゆっくりと背中を丸めます。
- ②お尻を後ろへ傾けます(骨盤後傾)。
- ③ゆっくりお尻を上げ、腰を反らします。
- ④お尻を前方へ傾けます(骨盤前傾)。
- ⑤体幹(腹筋、背筋)の筋肉を伸ばします。
- ⑥自然呼吸を行いながら、繰り返します。
腰に痛みを感じる場合は中止しましょう!



ひざ抱えストレッチ

運動の目安 自然呼吸で20秒間静止

- ①両ひざを持ち上げて、ひざを抱え込みます。
- ②両肘を太ももに引きつけておきます。
- ③肘が開くと、腰まわりの筋肉が伸びません。
- ④腰まわり(背筋、お尻)を効果的に伸ばします。



後半はスペシャルメニューです。「腰痛にならないための筋肉を強化する+腰痛改善に効果的な筋肉を伸ばすストレッチ」の二つの要素の組み合わせで、腰痛改善・予防が加速するエクササイズです。

5

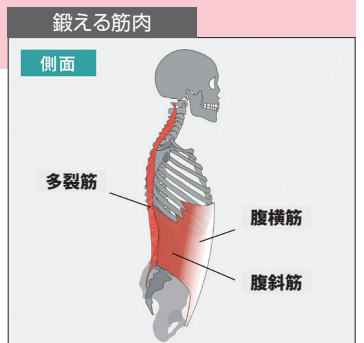
ハンドニー

<https://x.com/motoakikoba/status/1710615607476191287?s=20>



運動の目安 自然呼吸で20~30秒間静止
期待できる効果 腰痛の予防 良い姿勢の獲得 体幹バランス力

- ①四つん這いになり、おなかに力を入れておきます。
- ②右手と左足を上げて、床と水平にします。
- ③自然呼吸を行いましょう。
- ④体幹(腹筋、背筋)の筋肉をバランス良く鍛えます。
- ⑤左手と右足を上げて、床と水平にします。



1



2



★ ハンドニーのあとに p.19のアフターケア「キャット&ドッグ」を行い整えましょう★

6

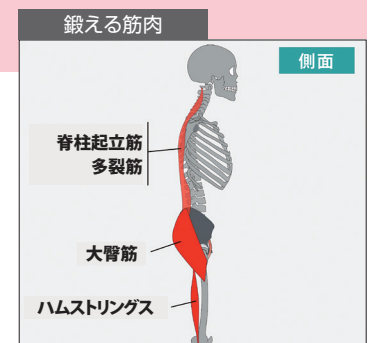
ヒップリフト

<https://x.com/motoakikoba/status/1710616013606420809?s=20>



運動の目安 15~20回
期待できる効果 腰痛の予防 ヒップアップ

- ①仰向けで両ひざを曲げ、おなかに力を入れておきます。
- ②息を吐きながら、お尻を持ち上げます。
- ③息を吸いながら、元の位置に戻ります。
- ④お尻を上げた時、腰を反らないようにしましょう。
お尻は床につけず、常に浮かせておきます。
- ⑤背筋、お尻、太もも裏の筋肉を鍛えます。



1



2



★ ヒップリフトのあとに p.19のアフターケア「ひざ抱えストレッチ」を行い整えましょう★

医療や福祉、第一次産業や行政、物流や小売業など、いかなる状況下でも必要とされる社会生活を支えるエッセンシャルワーカーの、人手不足や過重労働、見合わない待遇の是正はかなうのでしょうか。【政府パッケージで運転手負担減】
●商慣行の見直し ●荷待ち、荷役時間の削減、送料無料表示や多重下請け構造の見直しなど。
●物流の効率化 ●自動運転やAIなどデジタル化、高速道路での速度規制の引き上げなど。
●荷主の工夫 ●商品の袋や段ボールの形や乗せる段ボール数の変更（カルビー） ●積み重ね不可のビールや飲料（サントリー）の上部に紙製品（大王製紙）を積載するなど
「混載」で物流効率化。



MESSAGE

:krk-osaka

アフターコロナ：日本らしさの挑戦

フードビジネス／めざせ自給自足

インバウンド訪日理由の70.5%は和食です。健康食は世界戦略の切り札。●食料 ●飼料 ●肥料 ●燃料の輸入不足対策が急務です。
●海がなくても水があれば養殖は可能と、サーモン、フグ、ハマチ、タイなど「おかそだち」の動き。大手商社が陸上養殖に参入。
●植物油脂など粒状の塩たんばくや植物由来の「ウナギ」（日食食品）、魚肉練り物「ほばうなぎ」（カネテツ）、身は豆腐や大豆、皮は昆布使用（あずまフーズ）など、うなぎに代わるウナギを開発中。

インバウンド／体験を消費する

観光産業は日本経済の武器の1つ。外国人から見た日本の魅力は ①文化風習 ②豊かな自然 ③歴史 ④POPカルチャー。キーワードは「体験」と「地方」です。
戻った訪日客の高級志向 ●豪華絢爛な温泉施設 ●高級ホテルのスイートルーム（日本庭園、露天風呂付き）泊 ●豪華客船やヘリチャータークルージングなど。

体験ツアー ●おてつたび（農家の手伝い） ●高級宿坊の精進料理＋修験道、座禅、護摩行 ●金箔貼り ●陶芸 ●和紙作り ●酒造り ●そば打ち ●寿司握り ●居酒屋の魚釣り体験 ●食べられる花のスイーツ店 ●ひとり焼肉店 ●欧米豪に人気の「SUMO」。稽古場ツアーも大入り ●芸妓のお座敷文化 ●スナック文化 など。

聖地巡礼 ●日本アニメの市場規模は約2兆7千億円（約半分は海外人気）。理由は ①子どもから大人まで楽しめる ②ジャンルの幅（アクション、恋愛、ミステリー、学校）が広い。アメリカを第1位に韓国、台湾、フランス、カナダが続ぎ、アニメの舞台は訪日観光の定番に。

「デジタル化とタスクシフト」

ロボット、AIの活用 ●無人フォークリフトで荷を最適な場所や順番で積み降ろし ●建築車両の自動運転（14台の車両を3人でリモート操縦） ●社員の「アバター接客」で省人化 ●毎日会話をしながら高齢者の暮らしを見守り、認知機能の低下を察知して対応につながるAIとの実証実験がスタート。介護不足を緩和しようという試み ●自動運転は完全自動まで1～5段階。従業員1人で複数台を運用できるレベル4のバスが早ければ年内に実用化（ボードリー）。障がい者向けの車両システムとAIと組み合わせたレベル5（埼玉工業大学開発）は乗用車からマイクロボ、路線バスへと試運転中。タスクシフト（業務移管） ●専門の仕事と雑事の仕分けは▼専門分野に専念▼工夫、効率など専門のレベルアップ▼給与・モチベーションが上がる▼定着さらに▼外注で雇用を増やす▼適材の人にリスキリング

ング▼専門性を獲得、などが狙い。

〈医師〉医療行為の一部を医師以外の職種が担う。研修を終了した特定看護師が担える行為は21区分38行為。診療放射線技師、臨床工学技士、臨床検査技師の造影剤の注入、消化器検査時の検体採取なども。業務効率化のためのデジタル化やAIの活用は決め手。

〈介護〉専門の介護職に専念できることで新たな工夫やアイデアの発見。見守りベッドセンサーシステムなどのデジタル化で、日中・深夜の巡視減で人材確保も。

〈建設〉長時間労働になる元請けの現場監督のデスクワーク（作業の進捗記録や翌日以降の工程表作成）の一端を受け持つのが民間資格の「建設ディレクター」。採用申し込みが殺到。

分割過眠のすすめ ●長時間夜勤のある職場で2時間の仮眠をとる場合、90分と30分に分けてとるほうが朝方の眠気が抑えられ、疲労感が少ないという研究結果。



●温泉でヒラメの養殖（大分）。エサ（温泉の藻）に含まれる微生物が病気に効き、身も厚く育つ。

●食品廃棄物にはタンパク質やビタミン類が豊富。年間3千トンの廃棄物（ミカンの皮、梅の種、醤油粕）をエサに、ビタミンE含有量は1.7倍、脂肪含量を10%抑えたヘルシーでおいしいブランド肉が誕生（和歌山）。

●炭水化物のセルロースが主成分の紙の原料パルプを反芻動物の飼料（日本製紙）。牧草に含まれる天然飼料には消化を阻むリグニンが含まれるが、製造過程でリグニンを取り除くパルプの消化率は97%。

●イエバエの幼虫による（家畜の糞の摂取・消化・分解）を繰り返すこと1週間、良質な有機肥料と飼料になる技術を開発（ムスカ）。

●バイオ技術で燃料に使える油成分を放出する微細藻類を作り出すことに成功。再生産も可能で廃棄物も減らせる（大成建設など）。

●世界初！廃水から発電＋枯渇資源リンの回収に成功（岐阜大学）。

世界の異常現象／今後さらに

フランス／葡萄の木が枯れ、ワイン製造に危機 ●ポルトガル／水力発電が半分以上に。川底から遺跡が出現 ●チェコ／エルベ川で1616年につくられた「ハンガーストーン」が出現。刻印は「私をみたら泣きなさい」 ●セルビア／ドナウ川では武器を山積した20隻ほどのナチスドイツの黒海艦隊が出現 ●スペイン／貯水池から紀元前5000年頃の巨石群ストーンヘンジが出現 ●アメリカ／ミシシッピ川の氾濫で1億1300年前の恐竜の足跡が干上がった川底に ●パナマ運河／雨最少で運航量減 ●ギリシャ／ロードス島の山火事 ●アメリカ／干ばつ。カリフォルニア気温51℃以上、アリゾナ43℃以上に ●ボリビア／干ばつ、洪水 ●ブラジル／水害、干ばつ、ジャングルで山火事 ●アルゼンチン／冬の熱波で山火事 ●ケニア／大洪水 ●パキスタン／国の3分の1が冠水 ●インドネシア／地震と噴火 ●日本／猛暑で新潟産コシヒカリが2等米に。三陸沖でサンマ、宮城で戻りカツオ、北海道でブリ、スルメイカの大漁。海洋熱波でサケ大量死。

人類に6つのリスク

①耐えがたい猛暑（世界で年約50万人が死亡） ②氷河の融解（年約270ギガトン） ③保険のない未来（激甚災害倍増による保険の無効） ④生物種の絶滅加速（乱開発や外来種の侵入） ⑤宇宙ゴミ（1億3千万個が漂流） ⑥地下水の枯渇（世界の帯水層の半分以上が枯渇）は国連大学が公表した報告書。日本の脱炭素化への行動が急務です。

中高層ビルを木材化する動き ●CO2を吸収する森林の力はこれまでの2.5倍であったことが判明。CO2の排出と貯蓄を数値化した調査結果が示され、木造の高層ビルが増えれば気候変動に對抗できるという。木造建築の日本は地球の財産。

CO2-SUICOM ●CO2を吸収し、固定化するコンクリートを開発（鹿島建設）。世界中で使用された場合、コンクリートのCO2排出量は6～14億トンの削減可。微生物発電 ●微生物に電気を造らせる研究が進んでいる。汚水に含まれる有機物を燃料にするので、発電と同時に浄化もできる。

ナッジを使いこなして健康行動へ導く 第4回 歩いて体力チェック

ナッジ(nudge)は、アメリカのリチャード・セイラーが2017年にノーベル経済科学賞を受賞したことで注目を浴びました。人の思考は、「直感的」と「論理的」の2つのうち、多くが直感的な思考により意思決定が行われると考えられています。ナッジは、「悩まず直観的に、メリットがある方を選択する」人間の特性に焦点を当てた、健康行動に誘う手法として注目を浴びています。今回は、歩くことを誘う手法をご紹介します。

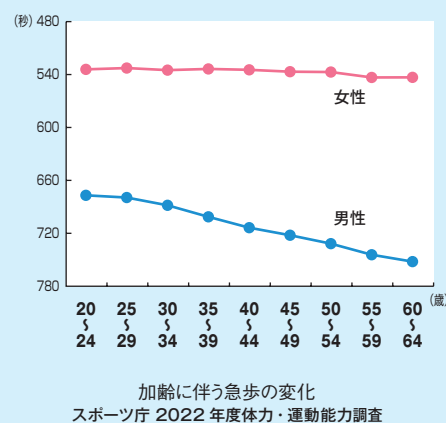
■脱！座りっぱなし

2023年夏、厚生労働省は、座りっぱなしを警告する身体活動基準を検討しています。厚生労働省は、ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(仕事や余暇の生活活動時間を作って行う運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進に

資するよう、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定していた(1)。しかし、目標通りに推進しないことから、「身体活動基準2023(仮称)」として改訂することを検討中と公表しました。目標とする身体活動量として、65歳以上の高齢者は、1日40分以上(1日約6000歩)、64歳以下の成人は1日60分以上(1日約8000歩)と掲げています。そして注目すべきは、「座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、できるだけ頻繁に中断する」として長時間座位行動を警告しています。仕事での長時間パソコン作業を中断し、身体を動かすことを勧めています。

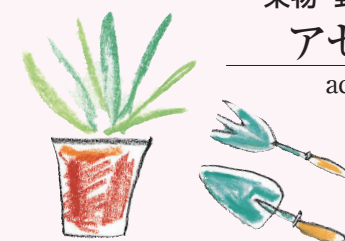
■有酸素運動能力(全身持久力)を評価

またスポーツ庁は2023年10月に、2022年度体力・運動能力調査の結果を公表しました(2)。そこでは全



身の持久力として、64歳以下の成人は急歩(男性1500m、女性1000mにかかった秒数)、65歳以上は6分間に急いで歩いた場合の距離を測定する、6分間歩行が行なわれています。グラフは、加齢に伴う急歩の変化を示しています。男女とも、加齢に伴い低下する、すなわち歩く速度が落ちる結果となっています。

(1) 厚生労働省、健康局健康課、第2回健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会、2023年8月31日
(2) スポーツ庁、令和4年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について、2023年10月



キントラノオ科ヒラギトラノオ属



ハート型に見える花びらは咲き始めの濃いピンクから白色に変化して翌日には散ります。

キューバ、ジャマイカ、プエルトリコなどカリブ海の島々原産の常緑低木。現在、最大の産地はブラジル。沖縄での栽培は1958年から。原産地では古くから「赤い宝石」といわれ、神の果物として健康維持や病気治療に。若葉にもビタミンCが多く、乾かして煎じて飲みます。季節の変わり目には積極的に摂ることをおすすめ。抗酸化力が強いだけに傷みやすいので、ジュース、ジャム、グミ、ゼリー、キャンディ、サプリメントに加工されています。



アセロラはアメリカ大陸の熱帯地域やカリブ海のトロピカルアイランドを原産とするサクランボ大のフルーツ。強い日差しが降り注ぐ南国で育つ実は、紫外線から自らを守るために大量のビタミンCを合成します。レモンの34〜35倍(100gあたり)が含まれるというビタミンCは、小さな果実3個で大人1日分の必要量をクリア。アントシアニンやケルセチンなどポリフェノールや葉酸、カリウムなどの相乗効果で風邪予防、美肌効果、貧血・高血圧・動脈硬化予防、疲れ目回復など多彩な効果を持つスーパーフルーツです。

6分間歩行テストの方法

- ◎ 荷物を持たず、人と話さず一人で歩く
- ◎ 歩きやすい靴と服装で臨む
- ◎ できる限り速く、長い距離を歩くことを目標に
- ◎ 走らないように

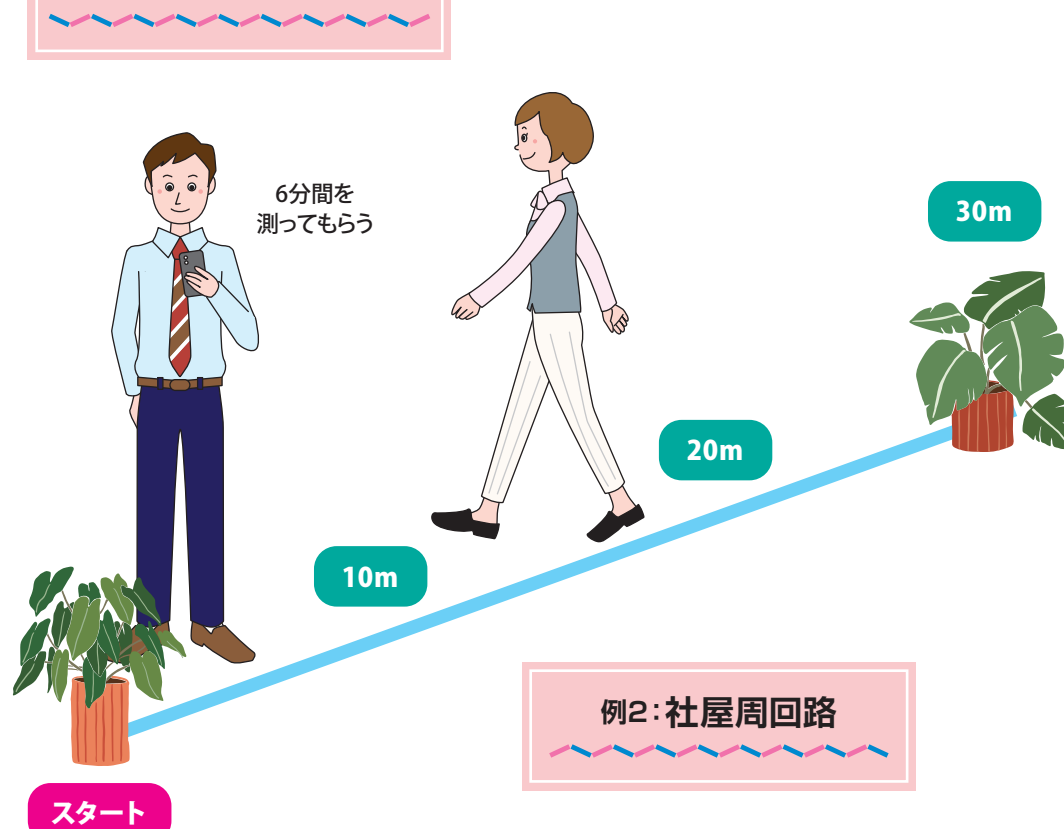
https://www.mext.go.jp/sports/content/20231008-spt_kensport01-000032198_5.pdf

スポーツ庁の体力テストの方法は、**一周30m以上の周回路**または**50m以上の折り返し直線路**ですが、**安全を確保して臨機応変に場所を設定**してください。例えば社内の廊下が30mの場合、目印として、スタート地点、30m地点、可能であれば中間地点が10m間隔の地点に目印を置き、往復して6分間の距離を測定します。時間は、誰かに測ってもらうか、スマートフォンなどを利用します。体調不良がある時は、無理せず別の機会にトライしてください。

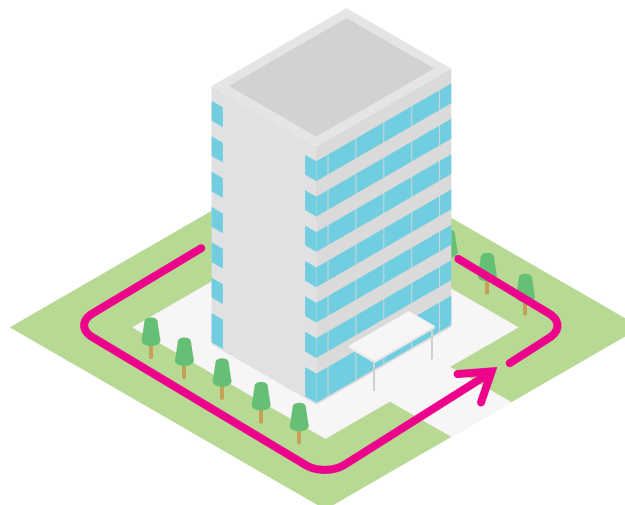
◎ 社屋の環境で誘う

ウォーキングマップを渡すだけの行動変容は難しいでしょう。行動を起こす動機づけには本人の「気づき」が必要です。自身の体力がどの程度か気づける環境の整備をお勧めします。目立たず自然な設定が人の心を誘います。

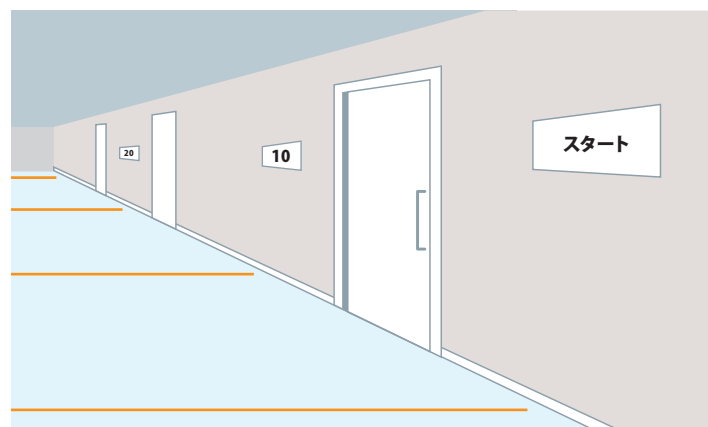
例1：屋外直線折り返し



例2：社屋周回路



例3：屋内直線廊下



■ 6分間歩行

6分間歩行テストは有酸素運動能力（全身持久力）を評価するために用いられる体力テストです。6分間の歩行距離を測定することで、運動能力の変化を比較することができます。

運動能力とは、日頃身体を動かす体力のことであり、このテストでは全身持久力が分かります。全身持久力は、どれくらい肺で空気（酸素と二酸化炭素）の出し入れができるかという肺の能力、それを心臓がどれだけ効率よく全身に送り、戻すことができるかという心臓の能力、そして送られてきた酸素を消費してエネルギーを生み出し、二酸化炭素を産生する筋肉の能力のことです。肺、心臓、筋肉の3本柱が全身持久力というスタミナの基になり

ます。心臓の疾患があった場合は、筋肉をしっかりとさせることで心臓の能力を補うことができます。最近疲れやすい、通勤が辛くなった、歩いて15分なら歩く以外の交通手段を使う、そう感じておられる方は全身持久力の低下が考えられます。6分間歩行でチェックしてみましょう。

スポーツ庁の2022年度体力・運動能力調査による6分間歩行の結果

年齢	男子		
	標本数	平均値	標準偏差
65-69	728	623.64	92.92
70-74	804	605.03	90.51
75-79	636	576.27	84.91

年齢	女子		
	標本数	平均値	標準偏差
65-69	856	588.08	71.73
70-74	876	568.80	73.52
75-79	770	541.41	74.36

6分間歩行の結果
スポーツ庁 2022 年度体力・運動能力調査

結果は左の通りです。年齢別の平均値が示されています。

おもに6分間歩行の実施は、65歳以上の高齢者の体力テストや、心疾患や呼吸疾患の患者において実施されています。しかし健康な18〜50歳の若年成人272人（7割女性）が対象とされた報告もあります。

Hallidayらは、若年成人の6分間歩行の中央値は637であり、驚くことに年齢による差は殆どなかったと報告しています。これは、年齢より個人の体格や体力に影響されている可能性を物語っています。

働く私たちも一度6分間歩行距離を測定し、今の有酸素運動能力（全身持久力）を確認することをお勧めします。

(3) Halliday SJ, Wang L, Yu C, Vickers BP, Newman JH, Fremont RD, Huerta LE, Brittain EL, Hemnes AR. Six-minute walk distance in healthy young adults. *Respir Med*. 2020 Apr-May;165:105933.



管理栄養士

阪本 朝陽 さん

「あなたに食べて欲しくて」

私には、もうすぐ3歳になる息子がいる。子供らしい好き嫌いはあるものの、食べることが大好きでポンポコリンのお腹がチャームポイントな、ハンバーグとうどんが大好物の息子だ。

私は大学を卒業してわりとすぐ、現在お世話になっているジュニア体操クラブで女子選手を対象に栄養サポートの活動を始めた。クラブには小学生～高校生の中から在籍しており、担当している選手以外の保護者からも時々相談を受けることがある。ジュニアといえどアスリートに相当する彼女たちは、成長期真っ只中でありながらも、競技の特性上、体重管理やコンディショニング管理が欠かせない。そんな中、食事作りを担当する保護者の悩みも尽きない。

当時、スポーツ栄養士としても駆け出しで、子供どころか結婚もしていなかった私は、基本的な栄養に関する悩みには答えられても、子を持つ親の苦労は汲み取れていなかったように思う。息子が生まれ、子供中心の生活を送るようになって思うことは、「食事作りってこんなに大変だったけ」ということだ。

小さい頃から菓子作りやパン作りが好きで、大学で実習などを通して料理もそこそこできるようになった私は、結婚してから日々の食事やお弁当を担当し、手際もそれなりに良くなり、割と楽しく食事を作っていた。料理は楽しいものだと思っていた。

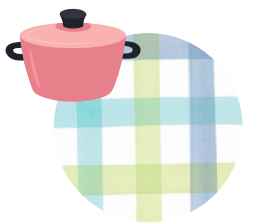
息子が生まれてからは、この認識が随分と変わった。

これまで私と夫の好みや栄養バランスだけを考えればよかったものが、息子が加わっただけでより複雑になった。息子の好みに加え、年齢に合った食材（喉に詰まるので豆類はダメなど）・年齢に合った味付け・直近の保育園の献立（特にカレーは要注意）・昨夜おばあちゃんの家でたらふく食べたおやつの内容など、考慮することがかなり多い。そのうえ作る量が増えるのでシンプルに時間もない。そして極めつけは、この頭ぐるぐるの中急いで用意した食事を子供は「いらない」と言う。保育園では食べるのに！

もう絶対食べる物だけ出そうか・・・と思うこともあるが（実際そうすることもある）、それでもちよつとでも栄養になるものを、食べられるものが増えるように、とカレーに混ぜたりハンバーグに混ぜたり、見た目を整えてみたり、一緒に料理をしてみたり、様々な工夫をしながら食事を作っている。実際そういう保護者は多いと思う。

そんな試行錯誤の末、悩みを相談してくれる保護者には、食に関わる身としてリスペクトの気持ちで忘れたい。もちろん専門的な立場からアドバイスすることももあるが、保護者のこれまでの苦労や割けるリソースの部分は否定しないようにしたい。また、選手本人にも、普段食べている食事がどのように作られ、工夫され、「あなたを思って作られているか」を伝えられるようにしていきたい。

食事作りは大変だが、外食やコンビニでも十分に食事ができる今、頭を悩ませながらも毎日キッチンに立って料理をするというのは、調理する人の愛情に他ならないなあと、まだまだママ歴3年目の私は先輩たちを見て思うのである。今後もしも、悩める保護者から相談があるだろうし、成長した息子に手を焼かされることもあるだろう。一緒に悩み、寄り添いながら、子供たちの食生活を支える存在になりたいと心から思う。



選手に普段の食事を撮影してもらい、写真から平均的なカロリー・栄養素の摂取量を分析。結果に基づいたフィードバックを行う。

あさひさんの簡単レシピ



* ひじきと豆苗のサラダ (作りやすい量)

1. ひじき1袋(12g)は水で戻し、水気を切っておく。
2. 豆苗1パックは3cm程度に切り、にんじん5cmを細切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけレンジで3分加熱。粗熱が取れたら水気を絞っておく。
3. サラダチキン1缶の水気を切っておく。
4. ポウルに全ての材料、マヨネーズ大さじ4、しょうゆ小さじ2、さとう小さじ1.5、酢小さじ1を入れ、和えれば完成。



* 煮込みハンバーグ (4人分)

1. 玉ねぎ1/2個はみじん切りにしてレンジで3分加熱し、粗熱を取る。えのき1/2パックもみじん切りに。
2. ポウルに1.と合い挽き肉360g、パン粉大さじ2、牛乳大さじ1、塩コショウ適量を入れ、手早くこねて成形しフライパンへ並べる。
3. 中強火で両面焼き、火を止めて余分な油を拭き取る。
4. トマト缶1缶、水1/2カップ、ウスターソース大さじ2と1/2、ケチャップ大さじ1、しょうゆ・さとう大さじ1/2、コンソメ小さじ1、ローリエ2枚を入れ、中火で煮詰める。
5. ソースにとろみがかってきたら完成。



他にもレシピがたくさん！

<https://www.instagram.com/asahisakamoto/>

* パナナチーズトースト (1人分)

1. パナナ1/2本を3cm程度の厚さにカットする。
2. パンに切ったバナナをのせ、とろけるチーズをかけてトースターで焦げ目がつくまで焼く。
3. はちみつ、ブラックペッパーをかけて完成。





vol.25

「子どもの日」

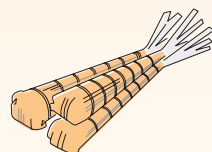
世界のどこかで子どもの日

1954年12月14日、国連総会はすべての加盟国に「世界子どもの日」の制定を勧告し、毎年11月20日を国際デーに。日本では「端午の節句」の5月5日が「子どもの日」。平安時代に3歳まで生き延びた男の子を祝して始まったもので“7歳までは神の子、7歳以上は人の子”として江戸時代に七五三の形で定着。韓国も同日。トルコは4月23日、メキシコは4月30日、ロシア・中国は6月1日、ウクライナは6月6日、アメリカは6月第2日曜、ブラジルは10月12日、インドは11月14日。



多産少死から少産少死へ

出生率が90万人を割り込んだ1992年に初めて日本で使われた「少子化」。出生率の低下と平均寿命増大の同時進行による現象です。家庭や地域の子育て力の低下、夫婦共働き家庭の増加、保育園待機児童・学童保育待機の未解消、児童虐待の増加、一人親家庭の増加など子どもと家庭を取りまく課題が注目されています。日本の子どもの満足度は先進国38か国中37位。2022年度の不登校の小中学生約30万人、いじめ認知件数約69万件、児童虐待件数約22万件。日本の中学生の17人に1人はヤングケアラーで、内6割は誰にも相談していないようです。



6月12日は児童労働反対世界デー

児童労働で働く子は1億6000万人。国連が掲げる「2025年までにあらゆる形態の児童労働を終わらせる」は18歳未満の危険で有害な労働を指します。ガーナ(189万人)のカカオ生産、インド(48万人)や中国のコットン産業など児童労働を生む一因は「コストは下げて良いものをより安く」という私たちの消費や企業活動と結びついています。

人権を認める子どもの権利条約

1951年/児童憲章制定。1989年/子どもの権利条約採択*。2022年/こども基本法可決。2023年/こども家庭庁発足。6月1日/国際子どもの日。12月11日はユニセフ*の創立記念日。2月12日/児童福祉法公布記念日。10月は里親月間。11月は児童虐待防止推進月間。毎月12日/育児の日。世界の子ども(18歳未満)人口約23億5千万人すべての子どもの権利です。

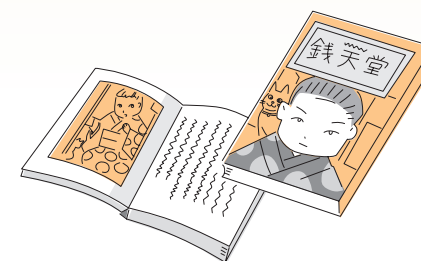
*子どもの権利条約

【4つの柱】●生きる権利 ●育つ権利 ●守られる権利 ●参加する権利。【4つの原則】●差別の禁止 ●子どもの最善の利益 ●生命、生存及び発達に対する権利 ●子どもの意見の尊重

*ユニセフ 国連児童基金。1946年設立。

「小学生が選ぶ! “こどもの本”総選挙」

第3回(2022年)の第1位は『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂(廣嶋玲子) 第2位『おもしろい! 進化のふしぎ ざんねんないきもの事典』(今泉忠明) 第3位『あるかしら書店』(ヨシタケシンスケ) 第4位『りんごかもしれない』(ヨシタケシンスケ) 第5位『鬼滅の刃 無限列車編 ノベライズ みらい文庫版』(松田朱夏)。第2位から4位まではベスト5の常連。根強い人気を誇ります。



ジェンダーとセクシュアリティ

「おうち性教育」に保護者の関心は高まっています。ユネスコ*の「包括的性教育」は“男の子・女の子らしい”ではなく“自分らしい”を大切に。自治体の保健師や養護教諭など相談できる人がいると心強い。また、学校、家庭、地域などの場で性教育に触れられる環境がほしいとの声も。

川上麻衣子さん翻訳のスウェーデンのベストセラー絵本『愛のほん』と『死のほん』はセックスの説明も具体的で男女間、同性間、親子間、神など愛の対象も広く、要点を紐解く心強い参考文献です。

*ユネスコ 国連教育科学文化機関

インクルーシブ(すべてを包括する)保育

●障害のある子どもとの集団保育など保育所の多機能化が進んでいます。「子ども達は障害の有無で相手を判断しない。いろんな人がいて当たり前」は自分を受け入れることにもつながる「共育ち」。

●血縁による親子を超えて、特別養子縁組、ステップファミリー(子連れ再婚、同居)、レインボーファミリー、拡張型ファミリー(3人目以上の親権者)などによる家族や子育てに多様なあり方も生まれています。誰も一人にさせない「孤育て」から「共育て」へ。

大人はまず、子どもの意見を聞く

子どもアドボカシーは子ども達が意見を表明できるようにサポートする取り組み。学校では認知行動療法を応用したストレスマネジメントや子ども達に配布されているタブレット端末を使った「RAMPUS」*で見えないSOSを可視化する試みが広がっています。眠れているか?食欲は?などの項目選択やタッチするまでの時間などから心の声を聞き取ります。淡々と表示されることで本音を答えやすいとの評価。「死のうとしたことを聞かれたから話した」という生徒からヒントを得たツールです。

*ランプス 子どもの命を守るスクリーニングツール

リボンで世界は平和になる

児童虐待防止のシンボルはオレンジリボン、女性に対する暴力をなくす運動はパープルリボン、開発途上国の妊産婦の命と健康を守るホワイトリボン、障がい者の権利に基づく運動はイエローリボン、乳がんの早期発見・治療運動はピンクリボン、移植医療はグリーンリボン、HIVへの理解と支援はレッドリボン、LGBTのシンボルはレインボーです。

都市緑化による生態系の価値推定システム

アメリカで開発された「アイツリー・エコ」は大気の浄化作用や吸収するCO₂や雨水の流出抑制など樹木の価値推定ができるシステム。大阪産業大学・川口教授らのチームが大阪府吹田市の街路樹8796本の資産価値について調査したところ、●樹木が吸収・蓄積するCO₂は1377トンで2847万円の価値 ●光合成で年間に固定する炭素は90トンで186万円

新型コロナのワクチン評価でスピード受賞

人工的に設計したmRNA（遺伝情報の一部をコピーした断片）を接種し、体内で狙い通りのタンパク質ができればワクチンや薬として使えるという発想は30年前から。人工のmRNAは体内で異物とされ、強い炎症反応が起きるのがネックでしたが、mRNAの一部を別の物質に置き換えることで炎症を防ぐ仕組みを発見したカリコ氏とワイスマン氏2人の研究者に今年のノーベル生理学・医学賞が贈られました。このワクチンの利点は迅速な開発が可能で、わずか11カ月で実用化され、何百人もの命を救い、重症化を防いだことが評価、さらに、がん治療や心不全への応用も期待されています。

ひとりぼっちにさせへん

グリコの看板（大阪・道頓堀）下の遊歩道に集まる20代前半までの若者が「グリ下キッズ」と呼ばれています。

ネグレクト、いじめ、貧困、虐待などで居場所を失った子ども達が集まって喫煙、飲酒、不登校、パパ活、売春もADHD（発達障害など）やLGBTQ

など多様な若者も混じって、犯罪に巻き込まれないようにと立ち上がった弁護士を取り組みが「ひとりぼっちにさせへんプロジェクト」。声をかけ、話を聞き、就職先や医療的ケアにつなぐ支援の輪が、ミナミの企業30社の協賛も得て広がっています。

食欲を抑える肥満症薬、美容効果で品不足

糖尿病や肥満症の治療に使われる新型薬「GLP-1受容体作動薬」は体内でインスリンの分泌を促して血糖値を下げる2型糖尿病の治療薬。成人の約7割が肥満または過体重といわれる

米国で、肥満症薬として承認され、日本でもBMI35以上かBMI27以上で、肥満に関する健康障害が二つ以上ある人が公的医療保険の適用対象に。食欲を抑え、体重を抑える効果で「やせ薬」

2022年度の国語に関する世論調査

文化庁の発表によると、気に入っている人、物に「推し」、より良く見せようとする「盛る」などの新しい表現が幅広い世代に定着しつつあって「推し活」「話を盛る」などの使い方が

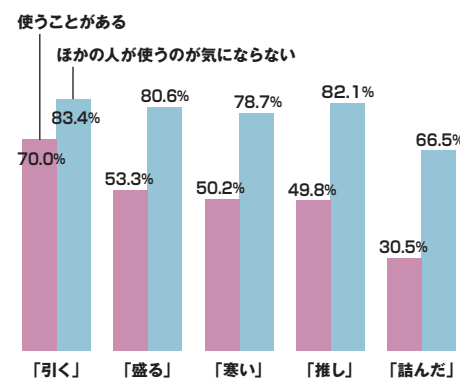
「気にならない」と答えた人は80%を超えているようです。一方、AEDは自動体外式除細動器、SNSはソーシャル・ネットワーキング・サービス、DXはデジタルトランスフォー

変わる工業高校と新設高等専門学校

ロボットの導入が急速に進む物流やものづくりの現場で、不足しているプログラミングや管理を担う技術者を養成する「ロボティクスコース」、AI（人工知能）やIoT（モノのインターネット）への対応や環境に配慮したもののづくりをテーマに新設、ものづくりで活躍する女性の人材を育てようとする「生活コース」、大手IT企業と連携した授業や「都市防災」「食品サイエンス」など

の学科への改編など、実業（工業高校）から科学（工科高校）へ変わろうとしています。起業家を育てる私立高等専門学校「神山まるごと高専」が徳島県名西郡神山町に開校。5年間の学費は企業からの基金の運用益でまかない、毎週起業家達が講師として訪れる。1期生は44人男女各22人。過疎の町の未来のシリコンバレーにと期待されています。

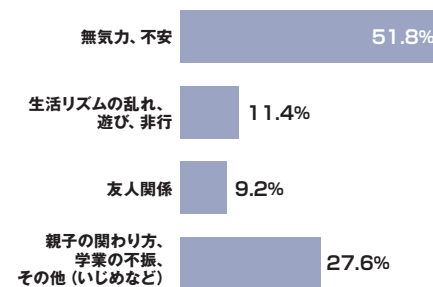
新しい表現を使いますか
文化庁（2022年度）



メーシオンなどアルファベットの略語については、意味が分からず困ることが「よくある」「時々ある」の回答が85%に。略語が用いられる状況は「好ましい」が45%、「好ましくない」が54%でした。

としての適応外使用が、日本を含め世界で注目を浴びて品薄状態のようです。米国では早くも、炭酸飲料や焼き菓子、スナック菓子の需要が2035年までに3%減少すると予測しています。

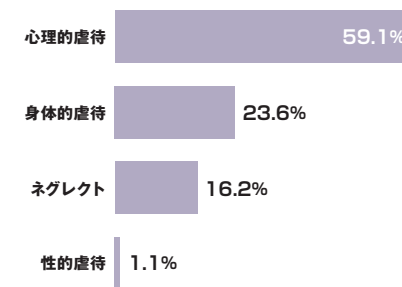
小中学生不登校の要因



*学校以外の居場所はフリースクール、オンラインスペース、地域活動、児童館、青少年施設、福祉機関など

文部科学省（2022年度）

児童虐待相談の内容別割合



●PM2.5やオゾンなど汚染物質を年間961キロ除去 ●雨水の流出抑制にも貢献しており、これら街路樹が失われると、元に戻すための費用は7億7千万円を超えるといわれています。

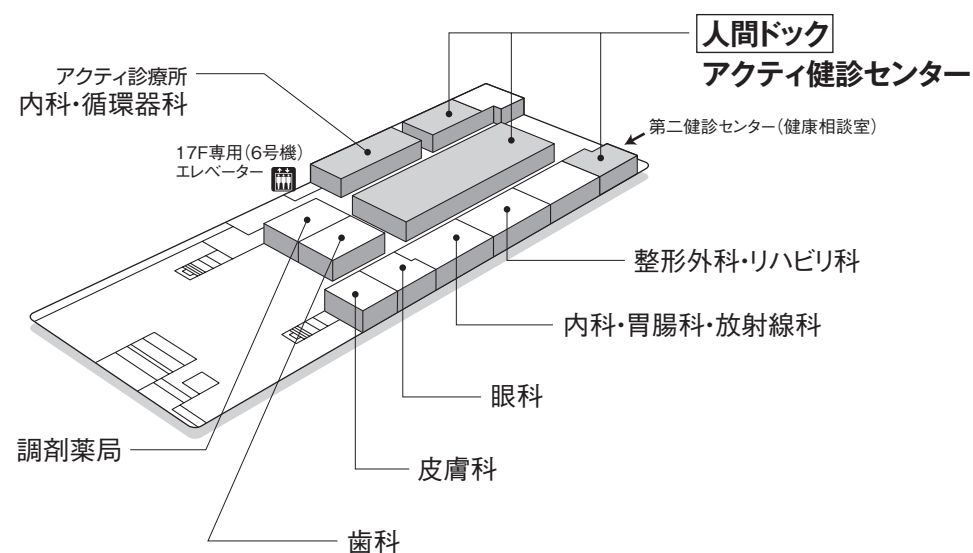
健康・コミュニケーション 大阪ステーションシティ総合クリニック



便利な梅田ターミナルの中心にある
忙しいビジネスパーソンのための医療センター。
時代の要請であるグループ医療の推進をモットーに
最高の技術と最新の設備で
健康管理と疾患治療にあたります。



サウスゲートビル **17F** 日曜・祝日 休診



大阪ステーションシティ総合クリニック 〒530-0001 大阪市北区梅田3-1-1

健 診 新 世 紀

附属健診センター

都心の健康ステーション
アクティ健診センター



〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目1番1号
サウスゲートビル17階

アクティ健診センター ☎06-6345-2210

- JR大阪駅直結
- 地下鉄梅田駅すぐ
- 阪急電車・阪神電車 各大阪梅田駅すぐ

定期健診・特定健診
千里LC第二健診センター
新・健康発見所
千里LC健診センター



〒560-0082 大阪府豊中市新千里東町1丁目4番2号
千里ライフサイエンスセンタービル

4階 **千里LC健診センター** ☎06-6873-2210

12階 **千里LC第二健診センター** ☎06-6873-2211

- 北大阪急行(地下鉄御堂筋線)千里中央駅北出口すぐ
- 大阪モノレール 千里中央駅徒歩5分

今の健康状態を知りたい

■人間ドック

健康は人生設計の手段

■定期健康診断

健康寿命はもっと延びる

■生活習慣病健診

脳血管疾患の発見と予防

■脳ドック

がん、心臓病、脳卒中の早期発見

■総合精密人間ドック



人生100年時代を
より豊かに幸せに
私たちが目指すのは
生涯を通じた健康づくりの
サポートです

[機関誌] **関西労健 105**

発行日 2023年12月25日
発行人 渡 邊 能 行
編集人 山 口 哲 也

発行／一般財団法人 関西労働保健協会
大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F 〒530-0001
TEL (06)6345-2210(代) FAX (06)6345-2805