



國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンターだより



“痩せ”にもご用心！ —生まれてきた子どもにも健康問題が影響する!?!—

人間開発学部 健康体育学科 かわた ゆうき
川田 裕樹

■肥満・メタボも健康上問題がありますが・・・

東京都の調査(2012年)によると、成人の95%の人がメタボリックシンドローム(メタボ)という言葉を知っており、肥満やメタボは健康上良くないことを、国民のほとんどが理解していると思われます。一方、“痩せ”が健康上良くないことを、皆さんは理解していますか。「痩せ=健康」という誤った認識を持っていませんか。

■日本の20代女性の5人に1人は痩せすぎ

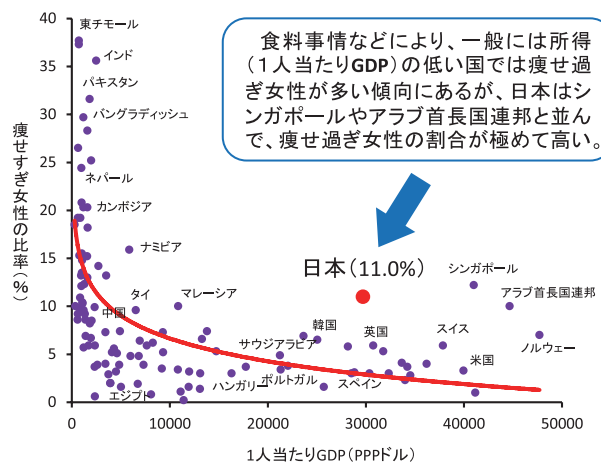
肥満なのか、それとも痩せなのかは、下記の式によりBMIを計算し、BMIが25以上で“肥満”、18.5未満であれば“痩せ”というように判定します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

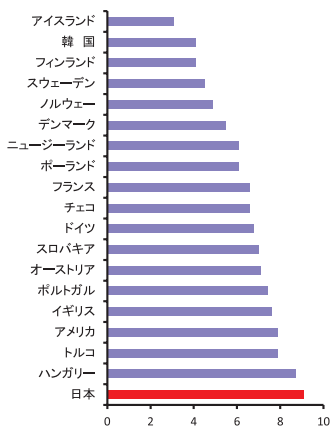
厚生労働省「平成25年度国民健康・栄養調査」によると、痩せの人(成人)の割合は、男性では4.7%なのに対し、女性では12.3%にのびります。中でも20歳代では21.5%の方(5人に1人)が痩せであることから、特に若年女性の痩せ過ぎが大きな社会問題であることがうかがえます。

また、日本人における痩せ女性の割合は、先進国の中でも異例と言えるほど高いことも知られています。その理由については様々な要因が考えられますが、ファッション雑誌のモデルやテレビタレントへの憧れ、あるいは細身の服を着れるようになりたいといった願望によるダイエットなどが原因とも言われています。

痩せ過ぎ、あるいはやせ願望による過度なダイエットは、骨粗しょう症、筋肉量の減少、摂食障害、免疫力の低下、また、女性であれば月経不順など、多くの問題を引き起こします。特に女性の骨粗しょう症については、閉経後の骨密度低下と相まって、将来の骨折や寝たきりのリスクをいっそう高めてしまうことが考えられます。生涯にわたって健康的な生活を送るためにも、自分自身の体格が適正なのか否かを、主観ではなくBMIなどの客観的な数値から判断し、肥満あるいは痩せであれば、食事の量や栄養バランスをはじめ、生活習慣全般について見直してみましょう。



(社会実情データ図録(<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>)を改変)
※詳細は上記URLを参照のこと。



諸外国の低出生体重児の割合(平成15年)
(「日本子ども資料年鑑2007」を改変)

■低栄養だと、生まれてきた子どもが生活習慣病になりやすくなる

痩せの健康問題は、今後出産する女性においては本人のみならず、生まれてくる赤ちゃんの将来にも影響することが、最近の研究により明らかになってきました。これは「成人病胎児期発症(起源)説」といわれるもので、妊娠中に胎児が低栄養だと「少ない栄養でも生きていける」体質になって発育してしまい、その結果、小さく生まれた赤ちゃんが、大人になった時に生活習慣病になりやすくなってしまおうという学説です。妊娠中の低栄養などによって体重増加が抑えられてしまった場合のみならず、母親が妊娠前に痩せていた場合も、小さな赤ちゃん(体重2500g未満の低出生体重児)を出産する可能性が高くなると言われていることから、妊娠の有無にかかわらず、日頃から十分な栄養を摂る習慣を身につけることが大切です。

痩せの若年女性の割合と同様に、低出生体重児の増加も我が国では大きな問題になっています。“痩せ”の問題は、世の中の美意識や流行などの影響も大きいことから、この問題を社会全体で考え、次世代の子ども達に「健康」を繋げていきたいものです。



協同研究事業

「夢叶え・HERO育成プロジェクト」

「夢叶え・HERO育成プロジェクト」とは…

NPO法人チームさがみはらプラスと國學院大學人間開発学部とがタッグを組んで、スポーツや芸術を通じて子ども達の「夢叶え」を応援しながら豊かな人間を育成目的とするプロジェクトです。

今年度も、中学生サッカー選手を対象にメンタルトレーニングをしています。1年生には基礎的な内容を、2・3年生にはより実践的な内容を実施しています。



今年度のメンタルトレーニングも4月に開始してから8ヶ月が経ちました。7月までの上半期の4回では、全学年に対して目標設定技法を中心に実施しました。また学年毎に、1年生はリラクゼーションやイメージや注意集中といった心理技法の基礎を、2・3年生には各技法のスキルアップを目指したトレーニングを実施してきました。下のグラフは、DIPCA.3の前回(響育第16号)紹介した4月のデータと9月のデータの比較です。

グラフを見ますと、右半分の心理的スキルは9月の方が、左半分の心理的スキルは4月の方が、比較的高いという結果になっています。

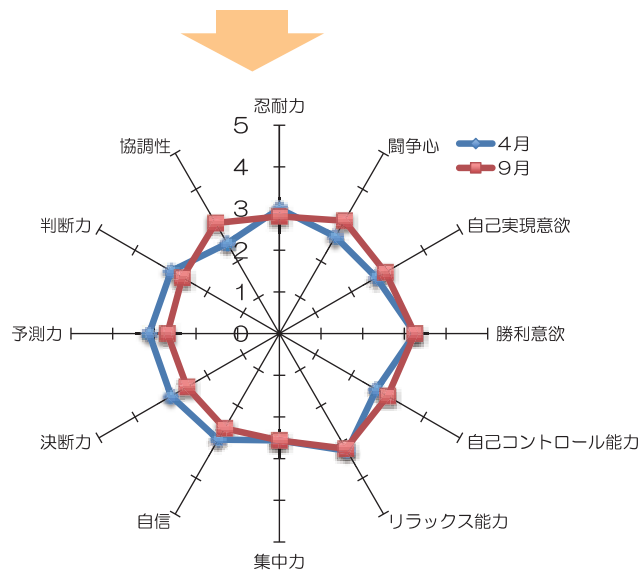
つまり9月からは左半分にある心理的スキルを向上させることが課題になります。

そこで、9月から2月までの下半期では、全学年を対象に、競技現場で生きる心理的スキルを伸ばすことをテーマに、より実践を意識した内容に取り組んでいます。

9月からのメンタルトレーニングでは、このプロジェクトに参画してくれている学生スタッフが、日頃の勉強や今までのこのプロジェクトでの経験を活かして、心理技法講習の講師にチャレンジしています(写真は松井花織さん：健康体育2年)。

今年度が終わる頃、選手はもちろんの事、学生スタッフにも大きな成長が見られることを楽しみにしています。

伊藤 英之(健康体育学科)



DIPCA.3(徳永・橋本, 2000)とは？

「心理的競技能力(試合での心理的スキルの高さ)」のことで、12の心理的スキルを5段階評定で評価できるものです。「5」に近づくほどその心理的スキルは高いということになります。

学生スタッフから



健康体育学科 2年
松井 花織

本プロジェクトには現在11名の学生スタッフが参画しています。

選手達には何のために目標設定に取り組むのかを考えてもらいながら講習を進めています。将来なりたい自分に到達するために現時点では何がどのくらい足りないのかを書き出し、短期目標を設定してもらいました。その目標を継続して行うことで自分自身の変化に気づき、目標に近づいていく挑戦を楽しんでほしいと思っています。そのためにスタッフ一同昼休みや放課後の時間に話し合いを行い、チームや選手達にとってより良い環境づくりができるよう努力しています。心理的スキルが向上することでパフォーマンスにも自信がつき、本番で100%の力を発揮できるようになるなど、メンタルトレーニングを通した選手達の成長が楽しみです。



第1回地域交流スポーツフェスティバル

11月15日(日)に開催予定でしたが、悪天候のため、メインの企画は中止となりました。しかし、天候が回復した午後から地域の方々にグラウンドを自由開放し、100名ほどの方がサッカー・野球・バドミントンなどを楽しみました。

また、野球場では地元の野球チームと学生有志のチームが親睦野球を行うことができました。

天気が良ければ学生にとって、運動会の企画・準備・運営を体験し現場での実践力を身に付ける場でした。50m、100m走、玉入れ、大玉ころがし、綱引き、大縄跳び、リレー、などの運動会種目に加え、第2体育館でinbodyによる体組成、骨密度、血圧、血糖値などを測定し、健康体育学科で学んだ知識を生かして地域の方々との交流を予定していました。その他にも、子供の足型測定会や野球教室など第1回としては盛りだくさんの内容を考えていました。

学生委員の代表は、事務課の協力のもと地元自治会の役員さんや小学校PTAの方々とは何度も打ち合わせを行い、昼休みには資料室に集まり各企画の運営案を作るなどたいへんな準備をしてきました。雨天のため、考えていた企画を実施することはできませんでしたが、この経験は次回のスポーツフェスティバル開催に役立ちますので、決して無駄ではなかったと思います。来年からは体育館などを確保し、雨天でも実施できる内容も考え、地域ヘルスプロモーションセンターのメイン行事になれば良いと考えています。

副センター長 **大森 俊夫**(健康体育学科)



親子講座「親子で楽しむ運動遊び」

文部科学省の「幼児期運動指針」等の影響も考えて、新たな取り組みで「親子で楽しむ運動遊び」を昨年度より開催しています。10月から1月にかけて月1回土曜日の午前中に1時間ほど行っています。昨年は3歳～5歳と幼稚園児を対象に4回開講致しました。今年は2歳児からも受け付けています。

本来新生児からだっこ等を通じて、すでに親子の触れ合いがあります。ですから、生まれた瞬間から「親子で楽しむ運動遊び」はスタートしています。私の考える「親子で楽しむ運動遊び」は、子どもの発育発達を親ごさんとともに関わり合いながら、そして自分たちの健康にも役立つように、いわゆる組体操的な触れ合いを重視して行います。外で遊ぶ機会が、激減してしまった現代の子どもたちの運動能力の発達には、今や大人の働きかけなくしては成り立ちません。転んでも手が出ない、また小学校の体育でとび箱がとべない、逆上がりが出来ないようなお子さんにならないよう、就学前までには親子でたっぷりと体を動かしたいものです。

笹田 弥生(子ども支援学科)





たまプラ若返り講座

～運動でロコモ・メタボを予防しましょう！～

開催しました！



超高齢化社会を迎えている日本では、単なる寿命の延長だけでなく、自立して生活することのできる「健康寿命」の延伸はとても重要な課題です。今回は、「動くことのできる体づくり」の一助となるよう、ロコモやメタボに関する内容に加えて、血管年齢や認知機能などのチェックを行い、その結果に基づいた生活習慣改善のアドバイスや運動指導を行いました。

大学周辺にお住まいの41名の方が参加されました。運動指導では、筋トレとストレッチを中心に行いました。メニュー作成や実際の指導といった参加者への対応だけでなく、自宅で出来る筋トレマニュアルの作成まで、健康体育学科の4年生がすべて行いました。指導スキルに加えて、コミュニケーション能力の向上といった意味でも有意義な時間であったと思います。また、参加者からは「定期的にこのようなイベントを開催してほしい」との声が多く聞かれました。

林 貢一郎(健康体育学科)



“ロコモ”とは？

“ロコモ”とは、ロコモティブシンドロームのことで、骨・関節・筋肉・神経などの運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。この状態が続くと介護が必要になったり、寝たきりになる恐れがあります。したがって、ロコモの状態を正しく把握して、その予防・改善に努める必要があります。

ぜひ
ご相談
ください

- これから運動を始めようと考えている。
- 今、行っている運動が適切なのか分からない。
- 今の体力レベルを知りたい。
- 定期的に健康チェックを行いたい。

個人でも団体でもOKです。
まずは、お気軽にご相談ください。

コースによっては、料金が異なります
●登録料500円、測定料300円～

國學院大學人間開発学部 地域ヘルスプロモーションセンター

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川3-22-1 電話：045-904-7707 fax：045-904-7709

<http://www.kokugakuin.ac.jp/human/kchpc.html>