

contents

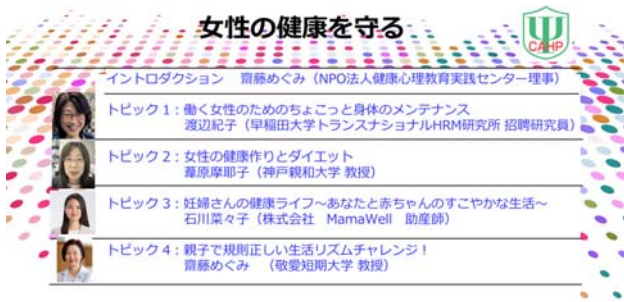
- ・巻頭言 ..... 1
- ・ちょこっとオンライン講座の内容紹介 ..... 1
- ・イベント参加情報 ..... 3
- ・研修会のお知らせ ..... 3
- ・予告：レガスマツリ ..... 4
- ・事務局からのお知らせ ..... 4

【巻頭言】

ちょこっとオンライン講座：  
女性の健康を守るシリーズ

ちょこっとオンライン講座に女性に特化したシリーズができあがりました。働く女性を応援する講座です。働く女性が抱えるストレスの軽減法、健康維持のヒントをライフステージに合わせて紹介しています。トピックは1. 働く女性のためのちょこっと身体のメンテナンス、2. 女性の健康づくりとダイエット、3. 妊婦さんの健康ライフ、4. 親子で規則正しい生活リズムチャレンジ! の4つです。全体を通して興味のあるトピックを選んで観ただけです。女性のみならず、男性の方も家族や職場の女性の方のためにぜひご覧ください。(斎藤めぐみ)

動画リンク：<https://youtu.be/1C427JxfclU>



【ちょこっとオンライン講座の内容紹介】

1. 働く女性のちょこっと身体のメンテナンス

渡辺 紀子  
 (早稲田大学トランスナショナル  
 HRM 研究所 招聘研究員)



加齢による心身の衰えは、積み重ねられた生活習慣により、長い時間をかけて引き起こされます。ここ数年、地域のNPO 法人と協働して、高齢者のフレイル予防の活動に取り組んでいます。健康的な

日常を過ごしている方々が習慣的にしている活動(健康行動)があります。具体的には、歩行活動やストレッチ、規則正しい日常生活、趣味や興味のある活動、社会的活動への参画などです。それらの習慣は、多くは定年退職後、長くは学生時代から行われているのが分かりました。

家庭や学校における幼少期の教育には、規則正しい生活する、歯を磨いて、栄養のあるものを残さず食べる、良い姿勢を保つ、外に出て身体を動かす、などがありました。これらの日常習慣は、加齢とともにその重要性が顕著になっていきます。たとえば、歯磨きを怠れば、少しずつ歯を失っていきます。歯が少なければ、咀嚼できず、嚥下する筋肉は衰えます。咀嚼力の低下は脳機能にも影響し、認知症のリスクを高めます。さらには、血管点滴による栄養補給をすることにもなります。姿勢が悪ければ、血流が悪くなり、肩こりや末端冷え性のリスクが高まります。また肩の可動域が狭くなるので、四十肩や五十肩が起ります。同時に、骨盤が後傾して歩幅が短くなり、それによって全身の筋肉が衰えていきます。一旦衰えた身体機能を元に戻すことは容易ではありません。予期せぬ病気や怪我などに見舞われた場合は、それまで蓄えた筋肉や体力、そして習慣化していた活動は、予後の回復に大きく影響します。つまり、幼少期で学んだことは、生涯を通して健康であるための身体機能を維持するべく必要な習慣づけであったといえます。

今回、働く女性に特化したのは、少子高齢化が進む社会で、益々女性の活躍が求められており、さらに女性は次の世代を担う子どもの出生と育成に大きくかかわるためです。我が国では、働く男性の健康管理は女性が担うという文化が長らく続きました。最近では、Golden husband (働く女性の家庭を支える夫) の存在は珍しくなくなってきましたが、いまだ女性が働くという文化の歴史は、欧米に比べて浅いのが現状です。そのため、独身、シングルマザー、共働きと、いずれの場合においても、女性が働きながら自分自身の健康管理をするという意識が希薄になりがちです。この動画をきっかけに、働く女性のみなさんが、後回しにしがちな自分自身の健康管理に意識を持っていただけたら幸いです。

動画リンク：<https://youtu.be/vJ8ujs5T56o>

## 2. 女性の健康づくりとダイエット

葦原 摩耶子  
(神戸親和大学 教授)



ダイエットというと「食事制限をして体重を減らすこと」というイメージが強いですが、健康づくりの視点では「適正体重を維持すること」が重要です。自分の適正体重を知り、食事と運動でバランスよく体重コントロールを行うことがポイントとなります。

適正体重は、ライフステージによって変化します。食事摂取基準 2020 では、18～49 歳は 18.5～24.9、50～64 歳では 20.0～24.9、65 歳以上では 21.5～24.9 が適正 BMI とされています。BMI は「体重kg÷身長m÷身長m」で算出できます。例えば、身長が 158 cm で体重が 54 kg の場合、「 $54 \div 1.58 \div 1.58 = 21.63$ 」となり、21.63 が BMI の数値です。

ライフステージごとのポイントとしては、20 代～30 代においては、やせ志向が強いことが大きな課題です。健康日本 21 (第 3 次) でもやせ (BMI が 18.5 未満) の者の割合を現状の 20.2% から 15% 以下にすることが目標とされています。肥満の健康への害に比べてやせすぎの健康への害については目にするのが少ないかもしれません。しかし、栄養不良による貧血、骨粗しょう症、月経異常等にとどまらず、母体がやせていることで低体重児出産の増加や子どもの生活習慣病の発症リスクがあがるなど次世代の健康にも影響することが分かってきています。バランスの良い食事と運動で健康的な範囲の体重を維持しましょう。

40 代以降の中年期にさしかかると、年齢とともに基礎代謝量が低下し体重が増えやすくなり、メタボリックシンドロームのリスクが上昇したり、更年期による心身の変化が生じます。特に女性は、閉経後に骨粗しょう症や心疾患のリスクが上がるため、その予防のためにも適度な食事と運動が欠かせません。

65 歳以降の老年期になると、過体重の場合はメタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが、低体重の場合は筋肉量の不足によるロコモティブシンドローム(立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態)のリスクが生じます。生き生きとした老後を過ごすためにも、適切な食事と運動習慣によって健康的な体重を維持することが重要となります。

バランスの良い食事や運動習慣を維持すると言葉にすると単純ですが、継続することは非常に難しいです。そこでおすすめなのがスモールチェンジです。毎日の生活の中で無理なくできる自分のためのちょっとした工夫を積み重ねましょう。小さなことでも 1 年続けると大きな成果となりかえってきます。目標設定やセルフモニタリングなど行動変容技法も併用し無理なく続けられる自分のスモールチェンジを

見つけましょう。

動画リンク：<https://youtu.be/S8ak87dzGaE>

## 3. 妊婦さんの健康ライフ～あなたと赤ちゃんの健やかな生活～

石川 菜々子  
(株式会社 MamaWell 統括助産師)

妊娠中に健康的な生活を送りたいと思っていても、いざ実践しようとするとうハードルが高く感じられる方や、食事や運動が大切なのは分かっているけど「何をしたら良いの?」と戸惑う方が多いと思います。そこで、妊婦さんが無理なく楽しく続けられる健康行動のコツを、動画でわかりやすく紹介しました。妊娠中の健康行動がなぜ重要なのかを解説し、行動変容理論に基づく具体的な方法をお伝えしています。

ちょっとした工夫で、妊娠中の体調管理がぐっと楽になることを実感できるはずです。妊婦さんも、そうでない方も一緒に、無理なく楽しく健康的な生活を始めてみませんか。



動画リンク：<https://youtu.be/2uZePjWyeo>

## 4. 親子で規則正しい生活リズムチャレンジ!

齋藤 めぐみ  
(敬愛短期大学 教授)



健康で生き生きとした一生を過ごすためには乳幼児の頃からの規則正しい生活リズムで過ごすことが必要です。特に年齢相応の十分な睡眠時間を確保することが大切です。新生児 16～20 時間、3 ヶ月～は 14～15 時間、6 ヶ月～は 13～14 時間、幼児前半は 11～12 時間、幼児後半は 10～11 時間乳児です。時間だけを確保すれば良いのではなく、適切な時間に寝て、適切な時間に起きることも大切です。社会生活に順応するために朝は 6 時に起き、必要な睡眠時間から就寝時間を決めます。

とはいっても、忙しい日々の中、今日から理想的な生活をする、というのは難しいですね。そこで、健康心理学の視点から、毎日の生活を見つめ直して少しずつ生活リズムを改善出来るコツを紹介します。“具体的で達成可能性の高い小さな目標を立て、記録を取りながら、意識をもって生活する”、これがコ

ツです。毎週10分ずつ早く寝るようにすれば、6週間で1時間早く寝られるようになります。早く寝るために、夕ご飯の前にお風呂に入ったり、寝る前にスマホを見ないようにスマホを鞆にしまってしまう等自分のできることを考えてみてください。就寝時間や起床時間をカレンダーやスケジュール帳等に記録する、そして意識して生活をしてみてください。

他に、講座ではストレスを抱えたお母さんのためのストレスマネジメントのひとつの方法として、お母さんが自分のために絵本を読むことを紹介しています。

動画リンク：<https://youtu.be/75QLqWuuMI0>

## 【イベント参加情報】

### 新宿区 NPO まつりに参加して

白川 美里  
(当 NPO 地域活動担当理事)



3月9日、新宿区NPO協働推進センターにて、NPOまつりが開催されました。当センターからは、竹中理事長、理事の野口先生、幹事の岩田さん、幹事の田中さん、地域担当の白川の5名が参加いたしました。

内容としては、子どものライフスタイルチェック、大人のストレス耐性チェックを実施いたしました。また、「ちょこっとオンライン講座」の紹介、当センターの紹介ポスターの掲示もいたしました。竹中理事長作成のコミュニケーションツール「バックンチョ」が好評でした。遊びながら楽しく「こころのABC」を学び、参加した子ども全員が大事そうにバックンチョを持ち帰っていたのが印象的でした。参加者は大人22人、子ども88人(低学年66人、高学年22人)の合計110人が当センターのブースに来所しました。このイベントに親子で参加する家庭は、概ね健康的な生活が営まれているようでした。

今後のイベント活動としては、4月12日開催のレガスマつり、10月開催のふれあいフェスタが予定されています。是非ご参加ください。

### 全国健康保険協会大阪支部「健康づくりの推進に向けた相互協力・連携」について

竹中 晃二 (当 NPO 理事長)

全国健康保険協会は、2008年10月から健康保険法にもとづき、従来、国が運営してきた健康保険事

業(政府管掌健康保険)に代わって設立された、健康保険事業を運営する保険者です。全国健康保険協会大阪支部は、都道府県支部のうちの一支部ではありますが、加盟している事業所が22万社もあり、そのうち健康経営宣言を行っている事業所は5,000社にもものぼっています。加盟事業所の8割以上が10名未満の零細企業で、大手企業とは異なり、従業員の健康問題をどのように予防するかが喫緊の課題となっています。

当NPO法人とは、健康づくりの推進に向けて相互協力・連携を行うべく、2月1日付けで覚書を交わしました。今後は、すでに制作した「健康経営ちょこっとオンデマンド講座」も含めて、さまざまな資料(動画や啓発リーフレットなど)を提供して積極的に支援します。すでに、大阪支部に加盟する事業所の健康保険委員を対象に、メンタルヘルス問題の予防についての動画をYouTubeにて配信しました。また、3月7日には、大阪支部に所属する保健師・管理栄養士20数名を対象に「予防に役立つ行動変容の知恵」と題し、①行動変容モデル・理論・技法、②健康情報の伝え方、および③個別面接ロールプレイ、による研修を行っています。

今後、会員のお力もお借りしながら、支部加盟の事業所に勤務する従業員の健康支援に協力するつもりですので、どうぞよろしくお願ひします。



新設されたJPタワー大阪13階の大阪支部

## 【研修会のお知らせ】

下記要領にて、健康心理教育実践センター主催のzoomによる研修会を開催いたします。

日時：2025年5月10日(土) 10:00~12:00

内容：講師の先生方のお話、質疑応答及び参加者のディスカッション

\*前日までにzoomID、パスワード、URLを会員の皆様にお送りします。

## <研修題目および講師紹介>

### 「ネガティブな反すうへの対処」

伊藤 拓 先生

(明治学院大学 心理学部 教授)

うつ状態のリスクファクターとしてのネガティブな反すうに関する研究と実社会での活用の仕方(社会実装の可能性)、つまり現実の生活においてどのようにネガティブな反すうに対処したらよいか、というお話しをしてくださる予定です。

### 「アレルギーと健康心理学」

小西 瑞穂 先生

(東京成徳大学 応用心理学部 准教授)

国立成育医療研究センターアレルギーセンター臨床研究員でもある小西先生からは、健康心理学観点から見たアレルギー疾患についてお話ししていただく予定です。

ポスターは白川地域活動担当理事の力作です。

## 【事務局からのお知らせ】

4月に入りましたら、郵便局において令和7年度の会費をお振り込みくださいますようお願いいたします。

### 【ゆうちょ銀行からのお振込み】

ゆうちょ銀行

口座記号 00150-0- 口座番号 191644

### 【ゆうちょ銀行以外からのお振込み】

ゆうちょ銀行(金融機関コード:9900)

店番.店名 019

預金種目 当座

口座番号 0191644

加入者名 健康心理教育実践センター

## 【予告：レガスマツリ】



お問い合わせQRコード



公益財団法人 新宿未来創造財団が主催するレガスマツリ(レ:歴史・ガ:学習・ス:スポーツの祭典)が4月12日(土)に実施されます。会場は、西早稲田駅から徒歩3分にある新宿コズミックセンター2階大体育室です。

当NPOからは、三浦佳代理事から「ちょっとはじめてもっと元気! 今日からはじめるフレイル予防」の講演(12:50~13:10)を行うほか、「生きがいづくりの行動計画」と題したカウンセリングを実施する予定です。

みなさまもちょっと覗きにこられてはいかがでしょうか。