

ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第30号

特集

「老い」を考える



ぼたん百種展示園：五泉市



一般財団法人

健康医学予防協会

特集

feature

「若い」を考える

1. 我が国の高齢化の実態

近頃街を歩いて、バスに乗ってもやたらと老人を見かけるようになりました。この実感は間違いではありません。明らかに老人が増えていくのです。老いを考えるにあたって、まず我が国の高齢化の実態を見てみましょう。

近年わが国では「少子高齢化社会」という言葉がよく使われるようになりました。少子化と高齢化とは切っても切れない密接な関係にあるのですが、ここでは高齢化の現状に限ってみてみます。高齢化社会とは社会そのものが高齢化しているという意味ではなく、その社会の構成員が高齢化しているということを指しているのは言つまでもありません。

それでは高齢とはいくつ以上の人

を指すかと言えば、65歳以上の人ということになっています。これは

1956年に国連のWHO（世界保健機構）がそう定めているからです（ただし最近では元気な高齢者が増えてきたので75歳以上にすべきだという意見が多くなってきました）。65歳以上の人が人口の7%以上の社会を「高齢化社会」と言い、14%以上の場合を「高齢社会」、21%以上を「超高齢社会」と言います。ここで高齢化社会の「化」という語は高齢になりつつあるという進行過程を指しているのに対し、高齢社会と超高齢社会というのは既にそのレベルに達している状態を指しています。

日本は1970年に65歳以上の高齢者が人口の7%を突破、1995年に14%、2017年に27・3%と世界第1位になっています（ちなみ

に80歳以上の人は現在1000万人を超えました）。

2016年の統計ではわが国の高齢者の平均寿命は男性が80・98歳、女性が87・14歳となっていてこれは世界第2位です。第1位は香港ですが、香港は独立国家とはいいがたいので実質世界第1位の国と言ってもよいでしょう。ここで「平均寿命」とは0歳、つまり今年生まれた人があと何年生きるかという意味です。あと何年生きるかを「余命」とも言いますから、0歳の人の「平均余命」と言い変えても間違いではありません。これに対して「平均年齢」とは現在の日本人全体の年齢の平均を指します。両者はよく混同されますので注意が必要です。以上のように現在日本はどの面からみてもすでに超高齢社会となっています。

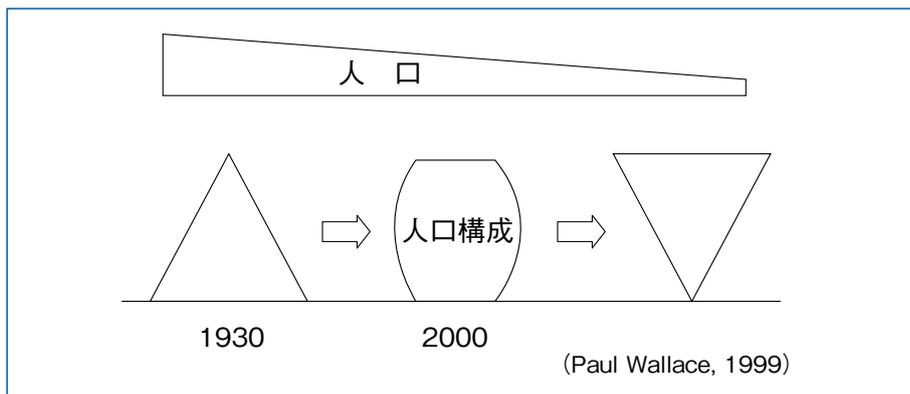


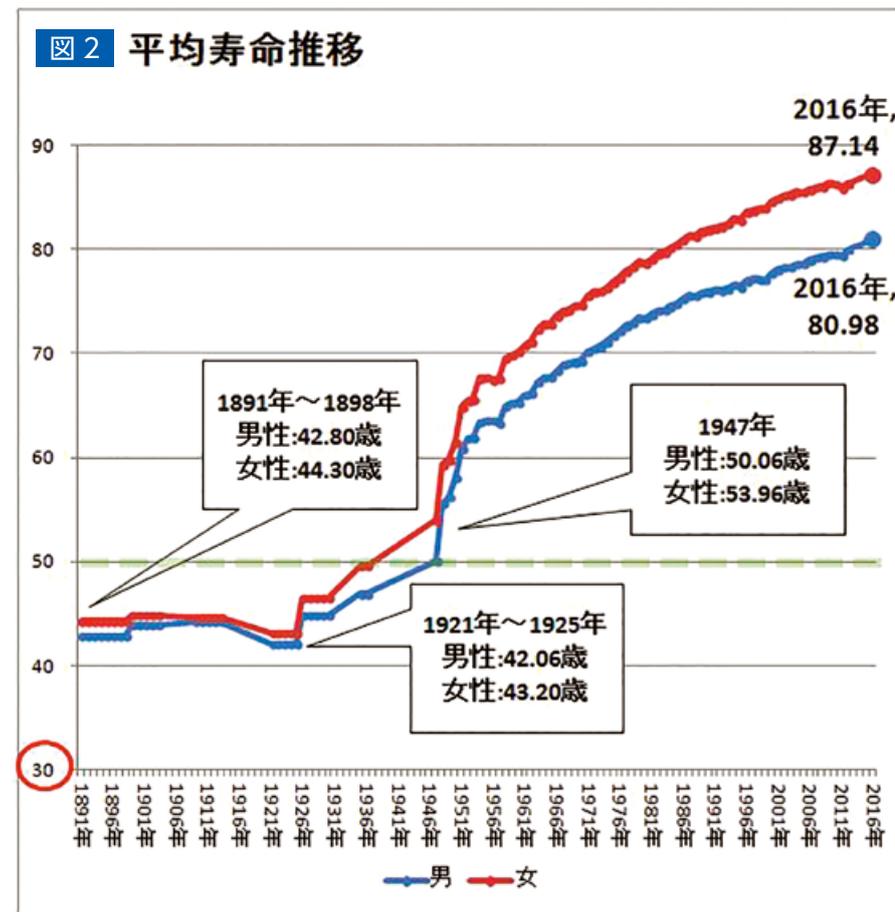
図1 人工ピラミッドがひっくり返るとき (Agequake)



新潟南病院名誉院長
新潟大学名誉教授

柴田 昭

この高齢化は少子化と相まって社会的に大きな問題です。つまり高齢者1人を支える14歳から64歳までの支援世代は1950年に12・4人であったのが、2017年にはわずか2・2人となってしまっているからです。また最近建設業、運送業や農村、漁村人口の人手不足が深刻になっているのも、この人口構成の変化によることが大きいのです。ポール・ウォレスという人は「人口ピラミッドがひっくり返るとき」という本の中で「agequake（人口地震）」をいう言葉でこの現象を表現しています。これは図1のように表すことができますでしょう。頭でっかちの逆三角形で不安定極まりない状態ということです。



平均寿命推移(1891-2016年、日本)(戦前は完全生命表のみ、不連続)

の点でも世界のトップなのです。100歳以上の人は1963年にはわずか153人であったのが2012年に5万人、2017年に6、7万人と急増しています。近頃盛んに言われている「2025年問題」とは戦後ベビーブーム現象を生んだいわゆる団塊の世代と言われる

人々が2025年に75歳以上の後期高齢者になることを指しています。いまから7年後の日本社会はどのような状態になるのでしょうか。

2. 老化のメカニズム

高齢化とは加齢による現象です。加齢つまり歳を重ねることはどんな

偉い人も、すばらしい美人でも等しく避けることができないもので、極めて公平な現象と言えるでしょう。世界三大美人の一人で六歌仙の小野小町の有名な和歌に

花の色は移りにけりないたずらにわが身世にふるながめせしまに

があります。花に託して加齢によるおのれの容色の衰えを嘆いたものです。「アンチ・エイジング」という言葉があります。これを直訳すれば「加齢に抗する」ということになりませんが、時間を止めることは誰にもできません。老化の進行を防ぐ・遅らせるという意味で使われているのです。

加齢は人類に限ったわけではなく、あらゆる生物に見られます。動物はその種類に応じて一定の最大寿命があります。例えば哺乳類ではマウス2年、ウサギ8年、犬13年、馬25年というように、ある程度遺伝的に決められています。この寿命の長さはどの動物でも次世代の子供が一人前になって、手がかからなくなる頃まで、つまり生殖の勤めが終わる

頃までとなっています。ところがヒトだけは例外です。人の寿命は約85年（上限は120年）です。子供が学校を出て一人前になる50歳頃から更に「後生殖期」と呼ばれる期間を

30年以上も生きるのです。これはヒトに限った現象で、人類はいろいろな工夫をして老化の進行を防いでいるためです。この時期をどう生きるかという問題は大きな問題ですが、これは次項で検討します。わが国で戦後に寿命が急速に伸びたのは抗生物質などの出現によって乳幼児の死亡率が激減した一時的現象でしたが、その後の寿命の伸びはこの後生殖期間の伸びによるもので、文字通り高齢者が増えてきたことによります。

では老化のメカニズムはどうなっているのでしょうか。科学の進歩によってその機序は少しずつ分かってきました。老化とは「加齢に伴う生理機能の低下」と定義することができず。ではなぜ生理機能の低下が起きるのか、どうも根本は私たちの身体を構成している器官が萎縮すること、さらに言えば器官を構成している細胞の死が原因のようです。私たちの身体の細胞は成人でも常に新

陳代謝を繰り返しています。つまり常に一定の数の細胞が死滅し、一方これに見合うだけの数の細胞が新生されているのです。

細胞死が生ずる説には①プログラム死説と②エラー死説および③自然死説があります。プログラム死（アポトーシスとも言いいます）とは細胞には分裂できる回数に限界があらかじめ設定されており、その回数を迎えて分裂ができなくなることによって細胞が死ぬという説です（ただし神経細胞や心筋細胞などは大人になると分裂しなくなりますが、それから何十年も活発に機能しますから一様には言えません）。この説は動物種によってその寿命と細胞分裂回数が比例していることが大きな根拠になっています。また、たとえばオタマジャクシからカエルになるときしっぽが自然に退縮するなどプログラム死の一例でしょう。これに対してエラー死とは細胞分裂に際して少しずつ遺伝子（DNA）に発生するエラーの蓄積が原因というものです。このエラーの原因として紫外線とか放射線あるいは過酸化物のような細胞毒などが考えられています。

さらにエントロピーという理論による自然死説があります。エントロピーとは熱力学という大変難しい学問の概念で「自然な状態を数量的に示したものです。その第2法則は「すべての変化はエントロピーが増大する方向に進行する」というものです。好ましくない状態（不自然な状態）から好ましい状態（自然な状態）へと自発的に変化するというもので、電池を例にとりますとプラスとマイナスの電極の間に電位差があるのは「不自然な状態」であり、なのが「より自然な状態」です。その両極を電線で結べば電流が流れて平衡に達します。その際エネルギーが発生して、電線の途中にモーターを置けば仕事をします。我々の体の細胞はこのエントロピー増大に伴うエネルギーを利用して生きていくというわけです。細胞が活動していく上で大量のエネルギーを消費し、やがて平衡状態（自然な状態）に達します。この平衡状態に達した状態が細胞死です。つまり老化は生物にとって当然の自然現象ということになります。

3. 老化を考える

高齢化現象には社会的影響と個人的影響があります。まず前者ですが、すでに述べたような「人口ピラミッドがひっくり返った社会」になると、①貯蓄率の低下②技術革新の停滞③消費需要の減少④消費構造の固定化⑤投資意欲の減退⑥介護・社会保障制度の破綻、など数えきれないほどの問題が生じてきますが、これは政治・経済的要素が強いので、ここでは後者の個人的影響に限って考えてみましょう。

わが国では高齢者を長寿者と呼んだり、敬老の日を設けて敬意を表したりします。「命長ければ蓬萊（思いがけない幸運）をみる」という諺があるように、長生きは目出たいことであるかのような表現です。しかしこれは不安の裏返し表現とも受け取れます。「命長ければ恥多し」という諺もあります。歳をとるとも忘れがひどくなり、細かい字が見えにくく、耳は遠くなり、容色は衰え、動作は鈍くなり、よるめいたり転んだり、すべてが意のままにならない、つまり不如意になります。ま

たいろいろな病気をたくさん持つ多病の状態になります。万葉の時代から老いを嘆く和歌などがたくさんあるように、老化現象は昔も今も憂鬱な現象です。

しかし加齢と老化はイコールではありません。定年後の二人の人を見て、これが同い年の人かと驚くほどの個人差があることはよく経験することです。また最近では昔のような腰が曲がった老人をほとんど見かけなくなりました。身体には老化のメカニズムでのべたような加齢にともなう生理機能の低下とは別に、これに抵抗するかのようになり、できるだけ恒常性を保とうとする機能もありません。これをホメオスタシスと呼びますが、これには脳神経・内分泌系（ホルモン）・免疫などが深く関与していることが分かっています。老化しにくい人は遺伝的要素もあるでしょうが、これらの機能を活発に働かせているためと考えられます。

加齢を止めるわけにはいきませんが、老化を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。ただ長生きさえすればよいのではなく、「健康寿命」を伸ばすにはどうしたらよいのでしょ

う。最も大事なことのひとつは運動機能の保持です。野生動物はどんな猛獣でも動けなくなったらそれは即、死を意味します。人間は相互扶助、介護制度などがありますから動物とは違いますが、できるだけ運動不足にならない努力をしなければなりません。ADLという言葉があります。これはActivity of Daily Lifeつまり日常生活活動指数のことです。移動、食事、入浴、着脱衣、排泄などの日常行為を他人の力を借りないで、自分でできるかどうかの指数です。その向上には若い頃からの運動―歩くことの習慣が極めて大切です。車社会になって歩くことが少なくなった今日、これは特に大切です。歩くこと、これは今日からすぐにできることです。できれば速歩で毎日30分くらい歩く習慣を身につけましょう。

もう一つ大事なものに栄養―食事がありません。エントロピーが増大していくのを防ぐために外から負のエントロピーである栄養を補給することです。バランスのとれた栄養と運動の二つが最も大切です。高齢者には若い人にはない長い経験とそれに基づき知恵・判断力があります。そ

れらを生かして社会に貢献していかねばなりません。

次に大切なことは人や社会との接触です。昔と違って2世代ないし3世代同居という所帯はほとんどなくなり、現在一人くらしの所帯は実在全所帯の1/3を超えました。耳が遠くなると会話が不自由になり、本人はもちろん周囲の人も話しかけるのが億劫になります。その結果次第に自分の世界に閉じこもって孤独になり、挙句の果て知的能力の低下も早めます。この孤独―孤立感運動や栄養にも劣らぬ大問題です。言葉は他の動物にはない人間だけが持っている大切な機能です。言葉を使って他者とのコミュニケーションを増やして孤立を防ぐことが大切です。これには本人だけでなく周囲の人々の配慮も必要です。この際高齢者は健康をはじめ万事に自信を失いがちですから、心無い発言でこれに追い打ちをかけるような問かけなどをしていないような配慮が必要です。またほかの動物にはない人間に特有なものとして「笑い」があります。笑顔がなくなった状態は危険信号と言わなくてはなりません。

今や人生100歳時代になってきました。肉体的な老化防止とは別に、この長くなった人生の午後をいかに過ごすか、いきいきとした生き甲斐をもって生活するという精神的老化防止は高齢者問題の最も基本的なテーマです。しかし生き甲斐はそれぞれ価値観による問題で、価値観は人によって千差万別ですから簡単に答えは出てこないでしょう。一人ひとりが若い時から真剣に追及すべき問題としか言えないのではないのでしょうか。

思いつくままに「老化」について述べました。ご参考になれば幸いです。

柴田 昭 略歴

- 1930年生まれ
- 1955年 新潟大学医学部卒業
- 1960年 東北大学大学院修了
- 医学部助手
- 1970年 秋田大学医学部助教授
- 1975年 同教授
- 1977年 新潟大学医学部教授
- 1990年 同付属病院長
- 1992年 同医学部長
- 1993年 日本内科学会会長
- 血液学会会長
- 1994年 アメリカ内科学会名誉会員
- 1996年 名誉教授 立川総合病院院長
- 2001年 新潟南病院名誉院長



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院

院長
山本 智章



フレイルについて

近年「フレイル」という言葉が医療の世界で多く出てくるようになりました。

海外ではFrailty（虚弱）と呼ばれていますが、今回はフレイルについての最近の情報を紹介します。高齢者が世界中で増加し、高齢期の健康状態をどのように維持するかが課題になっていきます。加齢は誰にも平等にやってきますが、身の衰えは人それぞれ様々です。フレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、慢性疾患の影響で生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」と定義されており、わかりやすく言うと健康と要介護状態の間であり、フレイルという時期を経て要介護状態へ進むことが多く、介護予防の観点から極めて重要な状態です。誰もが寝たきりや人の世話になることは避けたいと願っていますが、フレイルへの早期

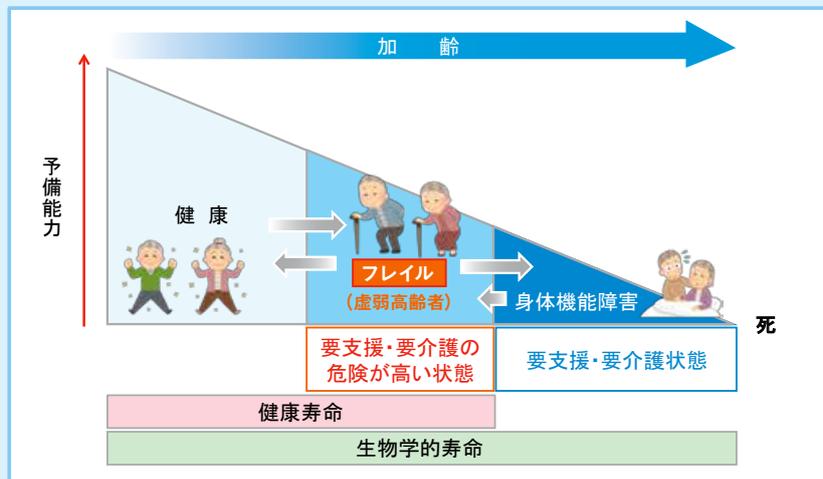
の対策は健康長寿への力ギとなることが期待されています。フレイルの基準として下記の5項目があります。

1. 体重減少…年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい…何をするのも面倒だと週に3〜4日以上感じる
3. 歩行速度の低下（横断歩道を青信号で渡れない）
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

このうち、3項目の該当する場合はフレイルとしています。フレイルではメタボとは反対に栄養不足による体重の減少を問題にしており、身体機能だけでなく気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含んでいるのが大きな特徴です。このことからわかることは食事摂取の不良と運動不足、社会との関わり不足がフレイルの原因となることです。

フレイルにどう向き合うか？その答えはバランスよく食生活すること、そしてできるだけ活発な生活をする、最後に他人や社会との関わりを持ち続けることです。当たり前のことですが自

分の意識を変えることでフレイルは回避できるのです。さらに最近はおうらフレイルという概念が提唱され、歯、舌の状態や飲み込み（嚥下）などの食べる機能が介護予防に重要であるとされています。いつまでも健康的に生活しましょう。



フレイル(国立長寿医療センターホームページより)

現代人の

健康体力づくり

ウェルエイジング
プログラム

上月篤子

Vol.20

生涯現役の体づくり 体幹部をしなやかに鍛えてイキイキ健康



季節は、冬から春そして、初夏へと移り変わり、私たちを取り巻く環境も刻々と変化して行きます。

2018年の冬は、韓国で平昌オリンピック、パラリンピック冬季競技大会が開催され、フィギアスケートの羽生選手の大会2連覇、「カー娘」「そだねー」「モグモグタイム」等の言葉が有名になった、カーリング女子選手の大健闘、スピードスケートの小平選手、高木選手の活躍とメダルラッシュに沸きました。きっと皆様も多くの競技で選手の活躍をご覧になられたことと思います。私が特に目を見張ったのが、パラリンピックの選手の方々の体幹部の強さ、安定感です。冬の競技は、雪の上、氷の上で体を動かす非常に不安定な環境で巧みに体を操らなければならず、陸上での競技よりも、より高いバランス機能が必要となり

ます。「どんなトレーニングをされているのだろうか?」と思いました。

スキー、スケートの種目に限らず、多くのアスリートが取り入れているのが体幹部を強化するコア(コア)トレーニングです。これまで姿勢づくりや転倒予防でもご紹介させて頂きましたが、体幹部(コア)が安定しているということは、アスリートのみならず、全ての方々にとても大切なことです。そこで、今回は、「体幹部(コア)をしなやかに鍛えてイキイキ健康」というテーマで体づくりの情報をお届けしたいと思います。最近では、テレビ、雑誌等で体幹(コア)トレーニングの情報が多く紹介されています。また、体幹(コア)トレーニング用のボールやポール等のツールもたくさん出ています。きつと取り入れてる方も多いのではないのでしょうか?

今回は、体幹(コア)の概念から、重要性、また、日常生活で取り入れて頂きやすいトレーニング法をわかりやすく解説して参ります。

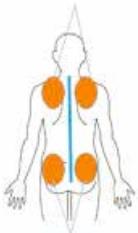
体幹(コア)とは

体幹は、日本語では、体の幹、英語では、COREという言葉には、核・芯・中心部という意味があります。まさしく、体の中心部=体幹ということになります。コア(コア)には二つの意味があります。広い意味では、胴体のことを指します。胴体に腕、脚がつながって

ますが、腕や脚をどんなに鍛えても胴体部分がグラグラしていたら鍛えた腕や脚も上手く動かすことが出来ません。腕や脚、頭部と胴体につながる各部分を機能的に動かすためには、体の核となる胴体部分の安定が重要であることから体幹(コア)トレーニングが注目されるようになりました。この場合、体幹(コア)は、胴体部分になりますので、広い意味での体幹(コア)は、肋骨、肩甲骨、股関節、骨盤まで含みます。狭い意味での体幹(コア)は、体幹部の奥深い部分の筋肉、インナー

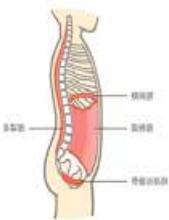
広い意味での体幹

腕の付け根
(胸郭・肩甲骨)



足の付け根
(骨盤・股関節)

狭い意味での体幹



コニット、インナーマッスルとも言われる、横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋群の4つの筋肉です。これらの筋肉は、腹腔と言われる内臓が収まっている部分を囲むように付いていて、横隔膜は息を吸う時、腹横筋、多裂筋は、腹部を締める、凹ませる時、骨盤底筋群は、排尿排泄時等に働いています。

これらの筋肉は、体の奥深い部分に存在しているので動きを見たり、感じたりすることが難しい筋肉です。腕や脚を動かす時、ほぼあらゆる動作において体幹（コア）を安定させるために必要な筋肉なのです。

これが体幹を支える筋肉のガードル、コルセットと言われる所以です。それでは体幹（コア）の筋肉が弱くなることでどのようなデメリット（弊害）が生じるのか？言い換えれば、体幹（コア）の筋肉がどれだけ重要であるかを次に解説致します。

不良姿勢

体幹（コア）の筋肉が弱くなると体幹部を安定的に保つことが出来なくなるため姿勢が悪くなります。代表的なのが、猫背、反り腰、疲労姿勢と呼ばれるものです。

腰痛・肩こり

姿勢が悪くなることで、首、肩、背中、腰にかかる負担も大きくなり腰痛、肩こり等の症状を起こしやすくなります。症状の悪化を招きます。

疲れやすい

本来の機能的な動きが制限されるため、スポーツの場面だけでなく、歩く、座る、デスクワーク等の日常動作でも局所的な負担が増え筋疲労につながります。

内臓の働き

4つのインナーマッスル（インナーコニット）は、姿勢保持だけでなく、内臓を保つ働きもしているため、弱くなることで、内臓下垂、内臓が前方に押し出された出っ張りお腹の現象を招きます。また、骨盤底筋群の機能が弱くなると「尿漏れ」しやすくなります。

代謝が悪くなる

筋肉が弱くなることで筋肉の活動が低下することは、筋肉の活動による消費エネルギー低下することになりますので、代謝が悪くなります。

このように、体幹（コア）の筋肉が弱くなることで様々なデメリット（弊害）が生じますが、維持、または、少しでも活性化させて行くことでデメリット（弊害）を少なくして、イキイキと日常生活を過ごして頂くことが出来ます。

それでは次に体幹（コア）の筋肉をしなやかに鍛えて行く方法をご紹介して参ります。

姿勢を整える

それでは、日常的な動作の椅子に腰かけた時の姿勢を見直して行きま

しょう。

A 上体が前に傾き頭が肩の位置よりも前にあります。首、肩に負担がかかる姿勢です。

B 背もたれに完全に寄り掛かった姿勢で骨盤が大きく後ろに傾くことで腰、背中に負担がかかりやすい姿勢です。

C A B に特性を併せたような姿勢です。背もたれに寄り掛かりながらも背中が丸まって頭の位置が前に来ています。首、肩、背中、腰と背面全体に負担がかかりやすい姿勢です。

さあ、皆様の普段の姿勢は、どのような傾向でしょうか？A、B、Cのどの姿勢も体幹（コア）の筋肉は、ほとんど働いていない状態です。何れかの姿勢に該当するようでしたら、これからは、負担を軽減する意味でも、体幹強化の意味においても姿勢を直す習慣を身に付けて行きましょう。写真の「正しい姿勢」のように、椅子に腰かける時は、骨盤を起こし、座面に対して垂直になるように姿勢を保ちます。さらに背筋を伸ばすことで深層部の筋肉の働きが活性化します。出来れば背もた



●正しい姿勢●

れに寄り掛からず保てるようにしましょう。慣れない内は、背もたれを利用しながら骨盤を起こすようにします。一説では、1分間背もたれに寄り掛かることなく「正しい姿勢」を保つことで腹筋運動十数回の消費カロリーに匹敵すると言われています。椅子で姿勢を保つ習慣が身に付けば、立位や歩行時の姿勢も自ずと整って来ますので、椅子に腰かける時には、骨盤を起こして姿勢を整えることを習慣にしてみてください。

ゴム風船でインナーマッスルを刺激

まず、最初に崩れた姿勢、先程のABCのような姿勢を取り深呼吸をしてみましよう。次に「正しい姿勢」で深呼吸をしてみてください。さあ、いかがですか？姿勢が悪いと深呼吸をしても酸素の取り込みがうまくいかず、姿勢を正した時に、スムーズに深呼吸が出来たと思えます。正しい姿勢が呼吸にも関係していることを実感して頂ける実験です。次に「正しい姿勢」を保って、深呼吸をして頂くだけなのですが、ここでは、ゴム風船をふくらませることでより深い呼吸をして頂くこと

をご紹介させて頂きます。

①ゴム風船をふくらませる前に引っ張ります。

②大きく息を吸って準備をします。

③風船を口にくわえて息を吐きだします。

④適度に空気を入れ、風船をふくらませたら空気を抜いて、また、ふくらませます。

※1度に5回程度繰り返し行きます。慣れたら回数を増やして行きましょう。息を吸う時にお腹をふくらませ、吐く時にお腹を凹ませるよう意識することで複式呼吸が出来ます。無理して一気に大きくふくらませようとせず、吐き切ることを意識してみてください。繰り返し行うことで呼吸をより大きく深くして行くことが出来ます。**風船やボールで体幹（コア）を刺激**

それでは次に、ふくらませた風船または、ボールを使用して行う、トレーニング法をご紹介します。

※風船を使用する場合は、空気は、40〜50%入れるようにします。

この運動のコツは、力まかせに動くのではなく、姿勢と呼吸を意識して行うことです。腕や腿の動きも呼吸と併せてじっくりと行いましょう。力を入れる時に息を吐きます。姿勢保持+呼吸+動作+体幹（コア）という流れで一つ一つを丁寧に行ってください。

回数にこだわらず、1回ごとに動き

と呼吸が調和して行くと体幹（コア）から無理なく動く感覚が身に付いて来ます。

片足バランスで体幹（コア）を刺激

次に片足バランスをご紹介します。

片足でバランスを取ることは、体幹（コア）が安定してないと出来ない動作です。体幹（コア）以外にも、お尻、すねの筋肉、足裏の筋肉もよく働き、普段弱りがちな筋肉を使うので運動不足解消にもなります。

①手を腰において片足で20秒間姿勢を保ちます。

②バランスが崩れそうになったら上げている脚を下ろしても良いので姿勢を保ち続けることがポイントです。慣れたら、30秒、40秒と時間を増やしてよし、20秒を数セット繰り返し行うのも良いでしょう。ト転倒防止のために椅子や壁等つかまれるものがあると行いましょう。

今回は、体幹（コア）をしなやかに鍛える運動をご紹介します。体幹（コア）トレーニングは、特別なもの…と感じてしまいがちですが、今回ご紹介した内容だと簡単に手軽に取り組んで頂けるものばかりです。カラフルな風船を膨らませると楽しい気持ちにもなって頂けると思います。

耳よりプチ情報

最近100円ショップに、ゴムで出来たベルトやリング、ボール等トレーニング用品がたくさん出ています。風船もカラフルな風船がたくさんありますので面白い物ついでに是非除いてみて下さい。お気に入りの道具で楽しく運動することで効果も上がりますよ！



腿の内側とインナーマッスル

①椅子に両目に隠かけて両手で膝の内側に風船、または、ボールをはさみます。

②息を吐きながら膝で風船、または、ボールを押し潰します。

胸の筋肉とインナーマッスル

①椅子に両目に隠かけて両手で風船、または、ボールを持ちます。

②息を吐きながら両手で風船、または、ボールを押し潰して行きます。

●胸筋は、真っ直ぐに収めます。

●呼吸を膨らましてしっかりと息を吐きます。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ医学協会
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。

1/22
移転
オープン

「病気にさせない」も医療

高精度で快適な
健診サービスを
ご提供します。

地上9階建、国内最大規模の健診施設となります。より高精度で快適な健診環境の提供と充実した健診後のサポートを通じて、地域住民の皆様ならびに働く人々の健康維持・増進に一層貢献してまいります。

都市型施設の新たなプロトタイプ



一般財団法人 日本健康管理協会

新宿健診プラザ

〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2丁目3-18 TEL: 03-3207-1111

法律・規則を遵守し責任ある予防医療機関として。



リニューアル
オープン



一般財団法人 日本健康管理協会

山形健康管理センター

〒990-0813 山形県山形市桧町4-8-30
TEL: 023-681-7760



リニューアル
オープン



一般財団法人 日本健康管理協会

とちぎ健診プラザ

〒323-0822 栃木県小山市駅南町6-14-18
TEL: 0285-28-3111

詳しくはこちらから <http://nikkenkyo.or.jp/>

編集 後記

健康医学予防協会・日本健康管理協会のグループの全拠点の移転・リニューアルプロジェクトも本年1月の日本健康管理協会の新宿健診プラザの新築移転グランドオープンで完遂いたしました。

そして、日本健康管理協会は、今年、創立40周年。日本一の健診機関として更に快適で精度の高い健診サービスを全国に広げるため、グループの役職員一同、努めてまいります。これからも皆様の御指導・御支援をお願いいたします。

事務局 長谷川奉春

一般財団法人 健康医学予防協会 〒950-0194 新潟市中央区紫竹山2丁目6番10号 TEL 025-245-1111 FAX 025-245-1155