



見た目もカラダも若くなる!?
『^{マイナ}5歳ヘルスアップ講座』
実践レポート



町国民健康保険では、特定健診を受診していただいた方の中から、メタボリックシンドロームや生活習慣病が気になる方を対象に、生活習慣を改善し、より健康になることを目的とした『ヘルスアップ講座』を開きました。

増え続ける医療費を抑えるためには「病気を予防すること」が大切という、一次予防の考え方に基づいたもの。一次予防とは、生活習慣を改善したり健康教育を受けたりすることによって、健康増進と病気の予防を図ろうというものです。

医療費抑制もそうですが、何より健康はあなたと家族の幸せ。ひいては、まち全体の幸せです。

講座の内容は、「ご家庭でも気軽に取り組めることばかり。あなたもぜひ、健康づくりの参考にしてみてください。5年後、10年後の自分のために。」

メタボリックシンドローム あなたは大丈夫？

よく聞く「メタボリックシンドローム」ですが、どういったものかご存じでしょうか。

内臓脂肪が体に悪さをするメタボリックシンドロームとは、

過剰に蓄積された内臓脂肪が体に對していろいろな悪さをして、生活習慣病にかかりやすくなった状態のことをいいます。

内臓脂肪は、体内の糖や脂質の代謝を妨げ、糖尿病や高血圧、高脂血症などのさまざまな生活習慣病を引き起こします。

さらに糖尿病、高血圧、高脂血症などの疾患が内臓脂肪と結び付くと、動脈硬化が進み、やがて命にかかわる病気に進行してしまうこともあります。

知らないうちに進まないよう数字での確認を

下の表は、メタボリックシンドロームの診断基準です。

①に加えて、②～④のうち2項目以上該当する場合は、メタボリックシンドロームです。

②～④が単独では問題ないレベルでも、内臓脂肪型肥満と結びつくことで、動脈硬化などの危険性は飛躍的に高まります。

※②、③、④はいずれか1つでも当てはまれば該当になります。

おへそ周りのサイズや血圧は自分で測定できることもありますが、血糖値や血中脂肪は健診や病院での測定が必要です。

定期的に自分の体をチェックすることが大切です。

カラダは 変えられる

メタボリックシンドロームの診断基準

①	おへそ周りのサイズ (内臓脂肪型肥満の診断基準)	
	男性	85cm以上
	女性	90cm以上

+

②	高血圧	収縮期(上)	130mmHg以上
		収縮期(下)	85mmHg以上
③	高血糖	空腹時血糖	100mg/dl以上
		HbA1c	5.2%以上
④	高脂血	中性脂肪	150mg/dl以上
		HDLコレステロール	40mg/dl以上



心地よく体を動かす

**記録することで
やる気も効果もアップ!**
参加者の皆さんには、最初の教室のときに、毎日の運動や食事、体重

初回の教室では、参加者の皆さんに2カ月後の理想の自分を思い浮かべ、体重や腹囲、教室終了までの運動や食事の目標を設定してもらいました。「毎日30分間ウォーキングをする」「間食をしない」「油ものを控える」など、それぞれ無理のない目標を掲げました。

**それぞれの目標へ向かって
教室がスタート**

7 月26日の開講式を皮切りに9月28日まで、全5回の教室を開催しました。

**目標を決め
毎日記録することで
理想の姿へチェンジ**

などを記録できるファイルを配りました。目標の達成度に応じて○×を記録するとともに、ちょっとした感想や気づいたことをメモしておくことも、今後の注意を促すきっかけとなり効果的です。

また、教室の開催ごとに体組成計を使い、体重や体脂肪、体内年齢を測定していきました。毎回変化する自分の数値を励みに頑張った方も多かったようです。

**教室終了
大きな成果と満足が**

9月28日には、講座で習ったことの継続の促進と、おさらいを兼ねた閉講式を行いました。

「間食の量が減った」「体の調子がよくなった」など、実りある成果をあげた参加者の方も大勢いました。意外なほど楽しく続けられたという方や、毎日実践することの難しさを感じた方など、感想も効果もそれぞれでしたが、皆さん健康への意識が高まり、とても満足したようです。

**あなたも実践できる
挑戦してみませんか
講座の内容**

全 5回の講座の内容を具体的に
お知らせします。
講座で教わったことは、日常生活

の中でちょっとした心掛けで取り組めることばかりです。

**筋力トレーニングで基礎代謝
をアップ!**

講座の1・2・4回目は運動教室。講師は、今年のボディフィットネス競技の全国大会で準優勝に輝いた小林秀子さんです。3回にわたる運動教室は、実技を交えて楽しく行われた表情で熱心に取り組んでいました。

次のページで、ご家庭でも実践しやすい筋力トレーニング法をご紹介しますので、参考にしてみてください。

**「運動量」が増えてきたら
運動の「質」をあげる**

ウォーキングなど運動量が増えてきたら、より大きな効果を期待して、運動の質を上げることが目指します。運動の質を上げるには、筋力を上げることが大事になります。筋力がアップすると、基礎代謝が上がり、太りにくく痩せやすい体になります。

運動教室では、一人でもできる筋力トレーニングの指導もありました。参加された皆さんは、慣れない運動に苦労しながらも、自宅でも実践できるように、しっかり身に付けていたようです。

体重を量り続けるだけで痩せる!?

体重の記録を毎日付け続けると「こうしたら体重が増える」「こんな1日だと体重が減る」ということが分かってきます。体重の増減の原因が分かると、体重が減る条件に沿った生活が、自然と身に付いていきます。体重が減って、グラフが変化してくると「もっと減らしたい」という気持ちも強くなり、より一層の効果が望めます。



ヘルスアップ講座はこんな風に進みました

7月26日 第1回目 開講式・運動教室

先生のアドバイスに基づいて各自、生活改善への目標を立てました。運動教室では、ストレッチや太極拳について学びました。



8月9日 第2回目 運動教室

バレーボールくらいの大きさのゴムボールを使って、家庭でも簡単にできる運動について学びました。



8月23日 第3回目 食生活改善教室・血液検査

「自分の食事の目安を知る食事会」と題して、町の栄養士による勉強会と、簡易的な血液検査を行いました。



9月3日 第4回目 運動教室

エアロビクスのほか、ウェープリングと呼ばれるストレッチ器材を使って体をほぐしたり伸ばしたり、エクササイズを学びました。



9月28日 第5回目 講演会・閉講式

講師に古田裕子先生(早稲田大学オープン教育センター非常勤講師)を招き、今までのまとめと、継続促進のための講演会が開かれました。また、血液検査の結果も返ってきました。



バランスのよい食事を学ぶ



ボールを使った運動



生活を振り返り改善への目標を立てる



毎日のことだから食事大切に

上手に食べれば生活習慣病は防げる
 8月23日は、町の管理栄養士による食生活改善教室を開催しました。教室では、1日のエネルギー必要量にそったバランスのよい食事のとり方について講義。食事会も交え、和やかに楽しい雰囲気の中、講義は進みました。
 バランスよく食事をとるポイントを紹介します。食欲の秋、おいしく、健康的に食を楽しんでみませんか。

▼電子レンジで低カロリー調理
 電子レンジを使えば、揚げ物や炒め物も普段の1/2程度の油で調理することができます。
 ポイントは、電子レンジであらかじめ食材に熱を通しておくこと。



▼自分の生活に合った食事を生活習慣病を防ぐ食事療法で重要なのは、食事で摂取するエネルギー量と実際に消費するエネルギー量のバランスが取れているかということです。
 仕事の内容や生活環境の違いから、人によってそれぞれ必要とするエネルギーの量は違ってきます。しかし、高血糖や肥満が続く生活習慣病は、使用する量に比べて摂取するエネルギーの量が多い状態が続いている可能性が高いです。生活習慣病の予防・改善を効果的に行うためにも、自分に必要なエネルギー量とそれに見合った食事をとることが大切です。



▼食後の満足感を高める工夫
 海藻類や野菜は、食物繊維の多い食材なので、ぜひたくさん取り入れたいものです。
 一度にたくさん食べるのではなく、あえ物や酢の物として少量ずつ品数を増やす工夫をすると、献立全体の量が多く見えます。調理方法や味付けの違いもたくさんあると、全分量は多くなくても「食べた！」という満足感を味わうことができます。
 日持ちのするものを作り置きし、少しずつ出すのがお勧めです。

うすることで、揚げ物は高温・短時間で油の吸収を抑えたものを作ることができます。食材を大きのまま揚げることも可能なので、油がしみこむ表面積は、小さく切ってから揚げたときより格段に小さくなります。
 また、電子レンジで加熱した食材をフッ素加工のフライパンで仕上げれば、全く油を使わなくてもおいしい炒め物を作ることができます。

食物繊維の役割

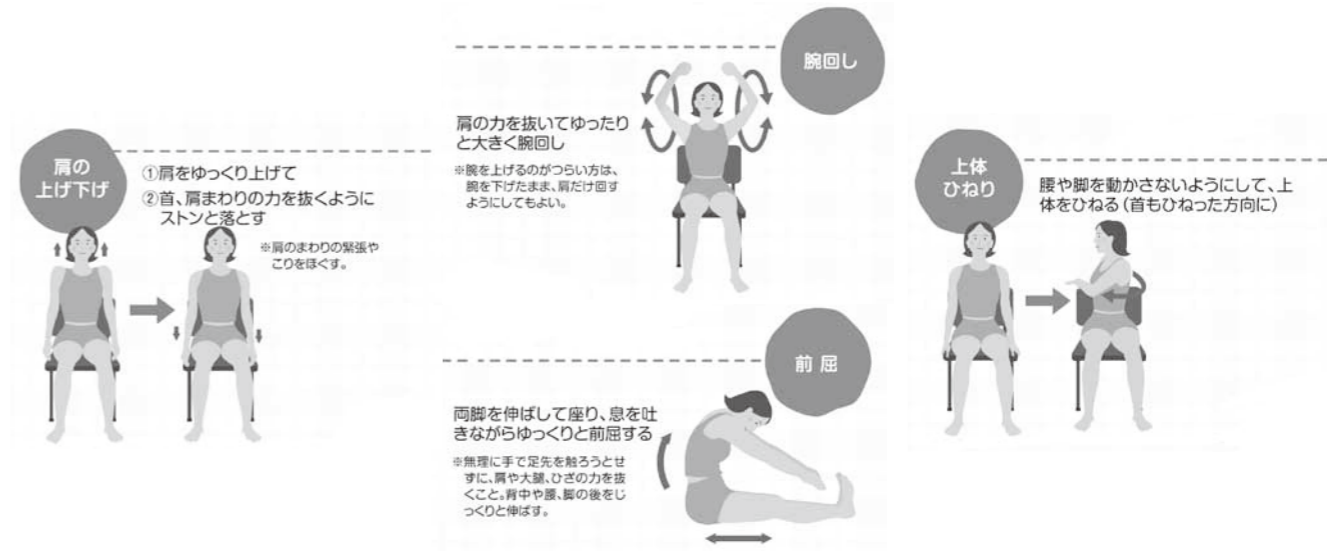
- ①余分なコレステロールを排出→高脂血症予防
- ②血糖値の上昇をゆるやかに→糖尿病予防
- ③便通をよくする→大腸がんを予防

食物繊維の多い食品

野菜・きのこ類・こんにゃく類・海藻類・果物・豆類・玄米・雑穀類など



筋カトレーニングにチャレンジ! まずは基本のストレッチングから



いよいよ筋トレ (目標回数はあくまで目安です。無理のない回数を設定してください)

腕立て屈伸 (上半身を強くする)
 両手、両ひざを肩幅くらいに開いて床につき、両腕の曲げ伸ばしをする。
 ひざを肩幅くらい
 ※腕を曲げたときに、ひじが開きすぎないこと。
 ※腕を曲げ伸ばすときに、腰が後に引けたり、下がったりしないこと。
 ※腕を伸ばすときに、肩に力を入れすぎて息んだりしないこと。
 ●腕の曲げ伸ばして1回
 目標回数 20回

かかと上げ (脚を強くする)
 よい姿勢で立ち、かかとの上げ下げをする。
 良い姿勢で
 ※かかとを上げたときお腹が緩んで前に出ないように(姿勢が崩れないよう)腰(尻)を引きしめて行う。
 ●10回で1セット
 目標回数 2セット

脚上げ (大腿前側と下腹部を強くする)
 A. 床に横になって片方のひざを伸ばし、足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げ、10秒間キープする。
 これ10秒キープ
 90°
 10cm<5cm
 ※背や腰がそらないように気をつける。
 B. いすに座って前かがみにならないようよい姿勢でいすに座る。足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げ、10秒間キープする。
 これ10秒キープ
 90°
 ●10秒で1回
 目標回数 左右4回ずつ

もも上げ (下半身と腹筋(大腰筋)を強くする)
 A. 立ってよい姿勢で立ち、軽くひじを曲げて、手のひらを腰骨の高さに用意する。その手のひらに向かって、ひざを上げる。
 ※ひざを上げるときに、上体が前かがみになったり、腰が後傾しないようにする。
 B. いすに座っていすに浅く座り、ひじを曲げる。そのひじに向かってひざを上げる。
 ●左右交互に30回で1セット
 目標回数 2セット

腹筋 (腹筋を強くする)
 A. いすに座っていすに浅く座り、息を吐きながら上体を後ろに倒す。背中が背もたれに付くほんの手前で、上体をキープする。
 これ10秒キープ
 ※おへそをのぞきこむように背中を丸めて上体を後ろに倒す。このとき、背中が背もたれにつかないようにする。
 B. 床に横になってひざを立てて床に座り、ゆっくりと上体を後ろに倒していく。少しきつと感じる程度のところまで、上体をキープする。
 これ10秒キープ
 ●10秒キープで1回
 目標回数 4回

参加してよかった!

受講者の声

「体が軽くなった」「調子が良くなった」…
参加した多くの方が、以前より健康になったと感じているようです。
ここでは、参加された皆さんの「声」をお届けします。

67歳・女性

毎回とても楽しかったです。ボールやウェーブリングを使って、これからストレッチに励んで、体の変化を楽しみたいと思います。とても勉強になりました。

56歳・女性

1人ではなかなかできないけれど、みなさんと一緒に運動すると楽しかったです。機会があれば、また参加したいです。

65歳・女性

歩くことを少しずつ始めました。食事のバランスやカロリーに気を付けるようになり、参加してよかったと思います。

50歳・女性

運動について意識して考えることができました。体の仕組みが分かることで、トレーニングの意味が分かりました。そこからやる気も出てきたと思います。継続することの大切さが十分理解できました。

65歳・女性

毎回、素晴らしい先生方の講座で、参加できて本当によかったです。私は特に中性脂肪が高く、気になって注意はしていたのですが、今回の受講をきっかけに運動・食事にさらに気を付けたいと思います。

61歳・女性

きめ細かな指導をいただき、ありがとうございます。毎回楽しく、今後の生活にも大変参考になり、自己管理の大切さや難しさを痛感した時間でした。

※編集の都合上、文章の一部を変更、割愛しています。



健康はあなたの幸せ
家族の幸せ
そして、まち全体の幸せ
毎日のちょっとした心掛けで
未来の自分のため
病気の芽を摘み取っておきませんか
カラダは
変えられます

問い合わせ先/役場保健福祉課医療保険係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

2カ月で数値に変化
成果が出るから
これからも頑張れる

2カ月間、全5回の講座を終えた参加者の皆さんには、どんな効果が表れたのでしょうか。

毎日の生活改善で
こんなに変わった!

2カ月間の講座だったため、体重や腹囲に大きな効果が見られた方はいませんでした。春の健診後、運動と食事の両面からの取り組みにより、血液検査の数値に変化が見られた方がいました。ここでは、その成果の一部をご紹介します。

Aさん 61歳(女性)

中性脂肪…204mg/dl→126mg/dl -78mg/dl
空腹時血糖…126mg/dl→111mg/dl -15mg/dl
HbA1c…6.5%→6.1% -0.4%

春の健診後に生活習慣の改善に努めてみました。ウォーキングや自転車などの運動を試したり、毎食、ご飯の量をこれまでより少なくすることを継続してみました。その結果として、数値に変化が表れたことはとてもうれしく、励みになります。これからも継続して頑張っていこうと思います。



あなたの頑張りにカラダは応えてくれるはず

少しの心掛けで
あなたも生活と
カラダを変えられる

講座の内容を紹介してきましたが、いかがでしたでしょうか。それほど難しいことはなく、今日からでも取り組める内容ばかりだったと思いませんか。

習慣となつて身につくまでは少し大変かもしれませんが、頑張ってみませんか。未来の自分のために。

今日から生活
変えてみませんか?

体脂肪を1キロ燃やすには、約7千200キロカロリーが必要です。例えば、90日間で2キロの減量に挑戦するには、

↓7千200×2÷90=160
1日平均160キロカロリー減らせばよいのです。

【参考】

- ご飯茶わん1杯(160g) ↓約160キロカロリー
- 体重60キロの人が時速4キロで60分歩いた場合の消費カロリー ↓約240キロカロリー

生活スタイルに合わせて、食事と運動を組み合わせれば、自分にもできるかな?と思う方もいるのではないのでしょうか。ダイエットに成功した方の多くは、無理な運動や食事制限をしたわけではありません。毎日のちょっとした積み重ねで目標を達成したのです。

検査数値の見方

▶中性脂肪の基準値/150mg/dl未満

エネルギー貯蔵庫としての役割などを持っていますが、食べ過ぎや飲み過ぎにより数値が高くなると、動脈硬化を進めます。

▶空腹時血糖の基準値/100mg/dl未満

血液中のブドウ糖のことを血糖といいます。数値が高い場合は、糖尿病が疑われます。

▶HbA1cの基準値/5.1%以下

過去1~2カ月間の血糖の状態が分かる検査です。検査前の食事にも影響されないため、長期間の平均的な血糖状態を調べることができます。