



### ▲ みんなで体を動かそう (運動編)

フィットネスアドバイザーの福岡 永告子さんを講師に招き、「健康づくりのための運動」と題した講義の中で効果的な運動方法を学び、運動の実践としてエアロビクスを行いました。みんな、膝や腰の痛みも忘れて楽しく踊りました。



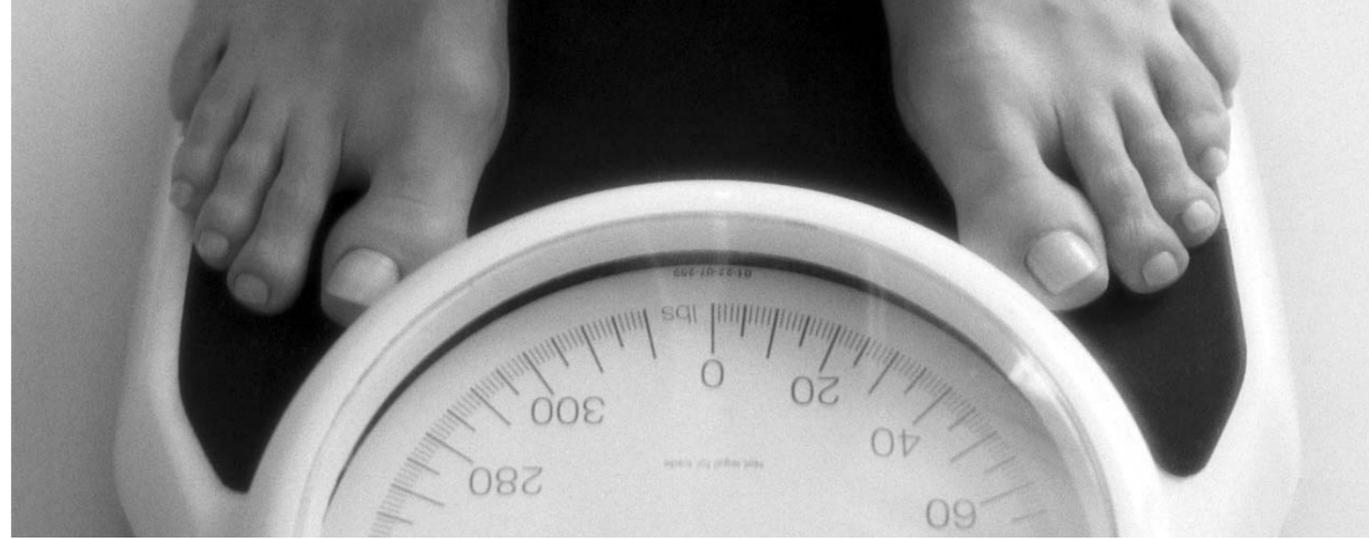
### ◀ 適量ってどのくらい? (食事編)

食事バランスガイドや一汁三菜の献立などバランスの良い食事や量について学び、調理実習では「鮭のちゃんちゃん焼き」や「ほうれん草のしらす和え」などを作りました。野菜の多いメニューにすることで、より満腹感が得られることを実感しました。



### ▲ 自分の体を知ろう (学習編)

メタボリックって、いったい何? 内臓脂肪はなぜ悪いの? まずは基礎知識からみんなで勉強しました。過去の健診データなどで自分の体をきちんと知ること、生活習慣改善のきっかけとなりました。



健康コラム こんにちは、保健師です

【連載】脱!メタボリックシンドローム⑤

# 内臓脂肪へらし隊

～メタボリック予防教室の実践報告～

文=上田 千歌子(保健師)



9月号から4回にわたり連載しました「脱!メタボリックシンドローム」いかがでしたか?

メタボは過食と運動不足により内臓脂肪が蓄積し、加えて「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」など動脈硬化を進める危険因子を2つ以上持った状態であること、内臓脂肪型肥満は様々な病気を引き起こすことなどをお話ししました。

メタボの一番の予防策は食生活改善と運動習慣ですが、これらの取り組みをひとりで行っているのはなかなか難しいものです。

そこで、すこやか健康センターでは、平成19年10月～12月までの3カ月間にわたり、夏季の住民健診から、65歳～74歳のメタボ該当者・予備軍の方を対象にメタボ予防教室を実施。男女あわせて19名が参加し、生活習慣改善に向けてがんばりました。その名も「内臓脂肪へらし隊」

ここで、教室の内容とその成果をみなさまにご報告します。

### 個々の取り組み

教室活動とあわせて、一人ひとりが自分に合った改善目標を立て、日々の生活の中で目標達成に向けてがんばりました。

具体的な例をあげると、食事面では「間食を減らす」「野菜を多く摂る」「ゆっくり噛んで食べる」、運動面では「歩くことを心がける」「一日一万歩をめざす」などです。

毎日、万歩計をつけて歩数を記録し運動不足になっていないかチェックしたり、食事記録をつけて食べすぎているか、野菜はたくさん摂れているかをふりかえりました。

### 予防教室の成果

さて、教室の成果ですが、多くの参加者が体重を減らすことができ、また、良い食習慣が身についたり、お酒の飲み方を工夫したり、運動の楽しさを実感できた等の声が聞かれました。

ここで、参加者の中から数名のデータの変化を見ていただきます。よろしく。(表参照)

全体的な教室の成果は、「減量に成功した人」82.4%、「腹囲が減った人」88.2%、「食習慣が改善できた人」70.6%となっております。参加者一人ひとりが目標に向かって努力し、このような良い結果が生まれました。

この教室で参加者が得られたものは数値の変化だけではなく、一人ひとりが自分に合った方法で良い生活習慣を身につけ、それを継続できたという自信が最も大きな収穫であったと思います。

目標をもってがんばれた!生活習慣を変えられた自分が嬉しい。

間食を控えるようになり、家族も協力してくるようになった。

教室を終了したあとも、自分たちで集まるといいな。

運動習慣が身についた。

※参加者の声

表:参加者の体重と腹囲の変化

参加者	体重	腹囲
Aさん(男性)	72.4kg → <b>70.4kg</b> (-2.0kg)	99.5cm → <b>93.0cm</b> (-6.5cm)
Bさん(男性)	68.0kg → <b>66.0kg</b> (-2.0kg)	93.5cm → <b>92.0cm</b> (-1.5cm)
Cさん(女性)	64.0kg → <b>61.0kg</b> (-3.0kg)	97.2cm → <b>89.0cm</b> (-8.2cm)
Dさん(女性)	62.0kg → <b>59.6kg</b> (-2.4kg)	98.0cm → <b>90.5cm</b> (-7.5cm)

### すこやかクラブ始まります

教室終了後もこのような取り組みを続けていきたいという声が多くありました。そこで、参加者数名が集まり健康維持・増進のためのグループ『すこやかクラブ』を発足しました。4月から毎月1回集まり、メタボリックの学習や調理実習、運動実践などを楽しみながら行っていきます。興味のある方はぜひ参加してみてください。

☎ すこやか健康センター ☎ 62-6020