

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起ささないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽



薄井 愛さん
(有限会社フィジカルクリエイト)

「雨の中まで歩く必要はない」と講師の薄井愛さん（有限会社フィジカルクリエイト）は言います。「まずは基礎代謝を高めることが大切。ウォーキングを始めたときに、腰痛やひざ痛を起ささないで継続することができずよ」と笑顔。「音楽を聴きながら、テレビを見ながら、台所やトイレなど、自分に合ったスタイルで日常生活の中で楽

参加した目的は、もちろん「健康の維持」。健康管理には普段から気を遣っていて、このウォーキングも過去3回ほど参加しています。今日は少し風が強かったですが、暑さもそれほど感じることなく、友達と会話しながら楽しむことができました。初めての道でしたが、景色もきれいで、ダムも見学できたのでとても良かったです。歩けるうちは参加したいと思っています。

「食生活を改善して、メタボから脱却
イライラしたり、面白くないことがあったりすると、飲食で発散するタイプの人は要注意です。ストレスによる「暴飲暴食」は、内臓脂肪をため込む原因となります。ストレスのない生活を送ることは、とても難しいことです。飲食以外で自分にあったストレス解消方法を見つけ、メタボの大敵である「暴飲暴食」をやめましょう。

6月10日、介護予防センターで運動教室「次の健診でよりよい結果を残そう講座」を開催しました。昨年の健診で血圧が140以上と高かった15人が参加。市の管理栄養士や保健師が訪問指導を行いながら、この運動教室への参加を呼び掛けました。皆さんからご理解いただき、この日のほか3回の教室を実施して、延べ50人の皆さんにご参加いただきました。

「今日、習ったストレッチなどをできるだけやるように努力していこうと思います。いつも中途半端になりがちですが」と照れくさそうに話していました。また、大鷹沢にお住まいの60歳の男性は、「ためになりません。これから普段の生活で思い立ったときにやっていきたいと思えます。昨年の健診以降、先生や保健師さんに指導されたことをなるべく守るように努力しています」と、自らの健康づくりへの思いを語ってくれました。称宜内にお住まいの60歳の女性は、「良かったです。日常生活の中で、少しずつ取り入れてやっていきたいと思っています」

と感想を話してくれました。さらに、福岡蔵本在住の60歳代男性は、「大変ためになりました。毎朝、1時間から1時間半ぐらい歩いています。歩数計で8,000歩ほどになります」と、すでに自分に合った健康づくりを実践されています。筋力トレーニングの効果は、約3日間。従って、週に2回から3回程度で効果は持続していきます。また、体力がついてきたなら、その回数を少しずつ増やしていくことで、さらに筋力が向上するとともに、健康に自信を持つことができ、心身共に充実させることができるのです。しかし、ここで注意することは、疲れをためないことが大切です。どんなに筋力トレーニングを継続して行っても、疲れがたまった状態では効果が上がり

理想は生活に運動習慣を！

■次の健診でよりよい結果を残そう講座



5月23日の「しろいし健康ウォーク」を楽しむ参加者たち

「今日、習ったストレッチなどをできるだけやるように努力していこうと思います。いつも中途半端になりがちですが」と照れくさそうに話していました。また、大鷹沢にお住まいの60歳の男性は、「ためになりません。これから普段の生活で思い立ったときにやっていきたいと思えます。昨年の健診以降、先生や保健師さんに指導されたことをなるべく守るように努力しています」と、自らの健康づくりへの思いを語ってくれました。称宜内にお住まいの60歳の女性は、「良かったです。日常生活の中で、少しずつ取り入れてやっていきたいと思っています」

と感想を話してくれました。さらに、福岡蔵本在住の60歳代男性は、「大変ためになりました。毎朝、1時間から1時間半ぐらい歩いています。歩数計で8,000歩ほどになります」と、すでに自分に合った健康づくりを実践されています。筋力トレーニングの効果は、約3日間。従って、週に2回から3回程度で効果は持続していきます。また、体力がついてきたなら、その回数を少しずつ増やしていくことで、さらに筋力が向上するとともに、健康に自信を持つことができ、心身共に充実させることができるのです。しかし、ここで注意することは、疲れをためないことが大切です。どんなに筋力トレーニングを継続して行っても、疲れがたまった状態では効果が上がり



6月10日に介護予防センターで開催された運動教室「次の健診でよりよい結果を残そう講座」の様子

「家族の協力」が大切。運動教室「次の健診でよりよい結果を残そう講座」の講師である薄井さんに、家庭での協力について伺いました。「家族の皆さんは、運動教室の内容は知りません。そこで、参加した皆さんが先生となって家族に指導しながら、家族それぞれ運動を続けていけるようになるべし」と話してくれました。自分ひとりだけが一生懸命やっても、家族が全然見向き

もしないで、ほかのことをやっている、あつちが楽しくてこっちはつらいというイメージになります。それが、「お父さん、どうだっけ?」「お母さん、これでいいの?」などと、家族でのコミュニケーションがなければいけません。食事、お父さんだけ別メニューよりは、同じメニューで量を変えたり、味付けを変えたりすると良いと思います。運動もこれと同じで、お父さんだけ少し多くやるなどして、家族のコミュニケーションを取りながら、取り組むことが大切だと思います。

ボ 暴飲暴食が一番の敵！

■食生活を改善して、メタボから脱却

平成年に全国労災病院勤務者予防医療センターが行った施設共同研究の中で、「食事は大きい」「野菜を取らない」「ファーストフードをよく利用する」などの食行動では、メタボリックシンドローム発症の確率が高くなります。また、小学6年生で肥満だった場合は、その確率は非常に高く、一度身に付いてしまった食生活を改善することはとても難しいと言えます。さらに、子どものころからスポーツをしてきた方は、スポーツをしているから多少食べ過ぎても大丈夫と、ついつい食べ過ぎになってしまっています。



暴飲暴食は、メタボの大敵！

あなたの食べ方の癖に気づき、食生活を改善してみませんか。●早食い、満腹感がないと気がすまない方は、一口30回かんで食べたり、一口ごとに箸を置いたりしましょう。●目の前になると食べてしまう方は、手の届く所に食べ物を置かないようにしましょう。

●夜遅くに食べてしまう方は、残業で遅くなる時は、職場で食べましょう。夜遅くの帰宅後の食事は軽くし、その分を朝に食べましょう。●イライラすると食べてしまう方は、食べることで解消しましょう。水を飲むことも良いでしょう。