

# 保健指導で生活改善のきっかけを

## ◆メタボ予防に向けて

健診を受診すると、結果ばかりが気になります。時には、その結果から目を背けたくなることもあります。健診は受けて終わりではなく、その結果を受けて止めて次に向けてどのように自分を改善できるかがポイントとなります。

特定健診で「積極的支援」や「動機づけ支援」に該当し、メ

タボのリスクがあると診断された方は、予防・改善のための「特定保健指導」を受けます。この指導は、生活習慣を改善し、糖尿病などの生活習慣病に移行しないように予防することを最大の目的としています。具体的には、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが個別面接やグループ面接を行い、生活習慣の改善を手助けします。この指導を活用しながら、生活習慣の改善

に向けて、自主的に取り組んでいくことが大切となります。

## ◆実践！メタボ脱却

「特定保健指導」に該当した方のうち、「自分を変えたい」と思った方が、「プチメタ脱却セミナー」を受講しました。「運動編」と「食事編」に分かれたこのセミナーは、生活習慣の改善に、自主的に取り組むひとつのきっかけになるようにと開催しました。

「運動編」は本年2月から5回、スポーツメイト白石蔵王(旭町)のトレーニングルームやプールなどを利用して、専門のスタッフから運動のコツなどの話を聞きながら、効果的な運動方法を学びました。

「食事編」は4月から4回、本市の保健師や管理栄養士の指導の下、バランスの取れた食事や塩、砂糖、油などの話を聞き、メタボに効果的な食事を実際に作りました。

## ◆高血圧改善のために

本市は、高血圧で病院を受診している方がたくさんいます。

## メタボ予防のキーワードは「運動の習慣化」と「食生活の改善」



▲プチメタ脱却セミナー運動編で、ストレッチを学ぶ参加者たち

「脳血管疾患」は高血圧に起因することが多く、メタボ判定基準のひとつにもなっています。平成20年における本市の死亡原因の第2位が脳血管疾患です。

高血圧を改善するには、運動をすること、塩分の取り過ぎや食べ過ぎに注意することが大切です。特に「減塩」を心掛けましょう。塩の1日の摂取量は男性が9g未満、女性が7.5g未満が目安とされています。塩は腎臓の機能に大きく影響します。腎臓が悪くなると、免疫力が弱まりさまざまな病気を招いてしまいます。薄味に慣れるように、普段の食事に気を付ける必要があります。

## ◆栄養成分表示を参考に

塩と同時に気を付けたい成分が「糖分」です。砂糖の1日の摂取量は10gが目安とされています。しかし、市販のお菓子や



▲男性も調理実習を体験

ジュースなどには、ひとつで数日分の砂糖が含まれているものもあるため、注意が必要です。

また、果物には必要な栄養がたくさん含まれているため、食後のデザートなどで取るのが望ましいでしょう。ただし、食べる時間や量には気を付ける必要があります。一度に多くの量を食べたり、夕食後に食べたりすると、血糖値が上がってしまうことがあるので注意しましょう。

塩にしても砂糖にしても、調理のときには適切な量を心掛けることが大切です。買い物するときなどは、商品に記載されている栄養成分表示を参考にすることもできます。また、メタボについての相談などは、本市の保健師や管理栄養士に気軽に問い合わせてください。

## ◆食べたい刺激から身を守るために

### ●食事のときは

- ・食事の前に水を飲みましょう。
- ・会話をしながらよくかんで、ゆっくり食べましょう。
- ・汁物や野菜から先に食べましょう。
- ・しょうゆやソースは直接掛けるに、小皿に取って付けて食べましょう。
- ・大皿でなく、小皿に盛り付けて、食べる量や食べた量が分かるようにしましょう。
- ・みそ汁は具だくさんにして汁の量を減らしましょう。
- ・茶わんは小さめの器に変えて、口に入れたらその都度置くようにしましょう。
- ・思い切って残しましょう。

### ●間食するときは

- ・食べる量のみ器に出して食べましょう。
- ・カロリーの低いものやゼロのものを選びましょう。
- ・付き合いや習慣で食べるのはやめましょう。

### ●買い物へ行くときは

- ・食事後に行きましょう。
- ・買い物リストを作りましょう。
- ・栄養成分表示を見て、エネルギーの少ないものを選びましょう。

## Interview



フィットネスインストラクター  
やまき なみこ  
八巻 奈美子さん

## 足の裏は内臓の鏡 ストレッチから見直しましょう！

私の運動教室では、運動を始める前に必ず、時間をかけてストレッチを行います。特に、足の裏のみほぐしを入念に行います。

「足の裏は内臓の鏡」と言われるように、足の裏にはいろいろなツボがあります。足の裏のツボは、それぞれの部分で効果が異なります。内臓(体調)のためにも、足の裏をほぐすことによって体が温まりやすくなりますし、冷え性の方には効果的です。今回の教室でも、「足の裏をこんなに触ったことがない」という方がほとんどでした。

私たちは常に立っている動きが多いですね。毎日、私たちを支えるために頑張っているのが「足の裏」です。

ただ、これまで足の裏という部分が、意外と重要視されてきませんでした。そして、最近の運動生理学上、ストレッチの重要性も見直されてきています。最初からきつい柔軟体操ではなく、小さい動きから始めて、体が温まってから大きな動きに移っていくことが効果的です。

その中で、体の中心軸を意識して運動する「コアトレーニング」も取り入れながら、無理をせず効果的な動きができればと思います。

負担なくけがなく運動するために、足の裏をほぐし、関節を柔らかくしていくことで、体も動くようになっていくと思います。

## Interview



スポーツメイト白石蔵王  
あべ やすもと  
安倍 康元さん

## ふくらはぎは第2の心臓。「体を動かす」ことを日常生活の中で意識しましょう！

年齢を重ねると、足を上げる筋肉が弱ってきます。ウォーキングのコツは、足を上げることを意識しながら、かかとからついてつま先から伸び上がることです。そうすることでふくらはぎの筋肉を使います。ふくらはぎの筋肉は、血流を押し上げる「第2の心臓」と言われる大事な筋肉です。この筋肉を刺激することが大切です。

また、年齢を重ねると腹筋や背筋が弱まって姿勢が崩れがちです。姿勢を保つことが運動の基本です。胸を張って目線は正面または少し上を見るようにしましょう。

自宅で行う場合は、テレビを見ながらなど何かしながらできる運動がいろ

いろあります。自宅でやろうと思うと「時間を作って」と考えるかもしれませんが、例えば、食器を洗うときにかかとを上げるだけでふくらはぎのトレーニングになります。

ストレッチをするときは、大きく息を吐きながら伸ばしましょう。伸ばしたときに「ちょっときついな」と感じる部分が効果的です。体を伸ばすことで筋肉のコリがなくなり血流が良くなります。ストレッチだけでも呼吸を整えてゆっくりやることで、10分くらいで汗が出てきます。普段動かさない部分を、意識的に動かすだけで変わってきます。難しく考えずに、まずは体を動かすことが大切です。