

脱！メタボ運動教室でメタボ改善と健康度測定

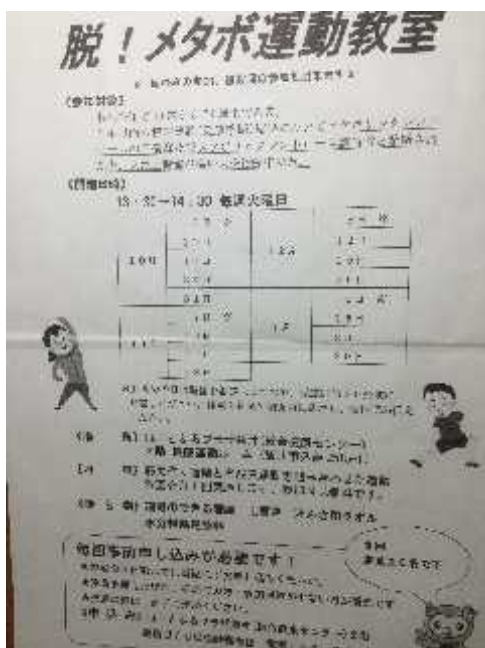


メタボ1

袋井市では、はーとふるプラザ袋井（総合健康センター）で定期的に脱！メタボ運動教室を開催し積極的に改善に取り組んでいます。

参加対象は市内在住で40歳から74歳までの方。  
1年以内の特定健診（健康診断）結果においてメタボリックシンドロームの予備軍及びその該当者と診断された方、又は血糖値が高い人や治療中の方。

内容は筋力作り運動と有酸素運動を組み合わせた運動を月1回実施します。



メタボ2

脱メタボ 運動教室の第2期結果

実施期間 28年1月10日から29年3月7日 回数9回 参加人数30人

体重・腹囲いずれかが改善した人は97%で、体重は平均0.7%減、腹囲は平均3.7cm減、体脂肪率も63%の方が改善するなど約2か月間でメタボの改善効果が見られました。

体力測定においては、67%以上の方が向上し、特に立ち上がりテストでは73%の方が向上しました。ももの前(大腿四頭筋)の筋肉が筋トレにより強化されました。

- ・脱メタボした人 6人
- ・一番体重が減った人 4.4キロ
- ・一番腹囲が減った人 10cm

体重が74.3キロから70キロに減量体験者の話(60代男性)

「運動は、朝起きて15分のストレッチ運動の後、ウォーキングを約1時間行い、朝食後は筋トレやダンベル運動を行う習慣になっています。歩数計を付け、毎日1万歩以上を目標に歩いています。空いた時間にドローイン(お腹をへこます)を行います。

食事は、普段から腹8分を心掛け、野菜はたっぷりとるようにしています。炭水化物を減らすため、ご飯は朝・昼食は食べる量は決め、夕食はお酒を飲むのでご飯は控えています。また、糖質の高いフルーツの摂りすぎにも気をつけています。」



[CIMG0318](#)



[CIMG0346](#)

健康度測定は毎月1回第3水曜日に行っています。

測定種目は身長・体重・体脂肪率・筋肉量・血管年齢・握力・瞬発力・柔軟性・バランス能力等。

測定後は運動と各部位筋力の付け方やストレッチの仕方や体の仕組みと効果を講師より学びます。

脱メタボ運動教室と体力測定を通して市民に運動習慣の意識付けと自分の数値を把握してもらい改善に結び付けています。



[CIMG0344](#)

磐田・周智地区担当生きがい特派員 長谷川久彰