

10年後の健康のために、今、運動しましょう!!



昨年11月から、メタボリックシンドローム等から機会があれば脱却したい町民を対象に、生活習慣に運動を取り入れる「運動機能アップ教室」を実施してきました。(事業受託者：ピュア健康倶楽部デイサービスセンター)

この事業は、教室参加前と後の体の数値を比較し、運動の取り入れ方により健康増進につながることを実証する目的で始まったものです。そして、5か月間の教室を終えた平成29年3月25日の閉講式、結果発表が行われました。その内容は次のとおりでした。

教室開催 18回 参加者 22人 (最終データ取得 18人：男性4人・女性14人)
教室の最初と最後に身体状況を測定したところ、効果が示されました。

- 体重** 18人中18人が減少 (平均3.7kg減)
- 胸囲** 18人中18人が減少 (平均9.2cm減)
- 体脂肪率** 18人中14人が改善 (平均2.4ポイント減)
- BMI (肥満度)** 18人中18人が改善 (平均1.5ポイント減)
- イス立ち座り** 18人中16人が回数増 (30秒間測定で平均7.6回増)
- 片足立ち** 転倒の危険性がある5秒以下の5人中4人が改善

体質改善

運動機能アップ教室、結果発表!

教室で行ってきたこと

- 筋肉トレーニング** 毎週土曜日の90分、主にスクワット・かかと上げ (男性は1kgダンベルを持って)・腕立てふせ・腹筋運動などをゆっくり行うスロートレーニングを実施しました。家では、筋トレとウォーキングを行い、内容を記録。
- 栄養指導等** 夕食は炭水化物を大豆製品に変え、間食は糖質の低いものを適量にするなど、主に脂分が多く野菜が少ないなど偏った食生活を個人に合わせ、改善指導。また睡眠をしっかり取ることを推奨しました。

- 目標①** 体重を1か月1kg減で、最後に5kg減 → 達成者：男性2人・女性3人
ポイント ウォーキングの日々の歩数8,000歩以上で、しっかり歩き4,000歩以上のかたが成功していました。
- 目標②** 胸囲を1か月1cm減で、最後に5cm減 → 達成者：男性4人・女性11人
ポイント ウォーキングの日々の歩数7,000歩以上で、しっかり歩き4,000歩以上のかたが成功していました。



▲かかをとを10秒であげて10秒でおとす。これを20セット、スロートレーニングが効果を引き出します。

妻の勧めもあり参加しました。週3〜4回の筋トレと栄養とバランスを意識した食事続け、体重が確実に減っていききました。毎日、朝に体重を量ることで、増加したときは次の日に気をつける意識ができて、5か月続けた結果、体重が10kg、ウエストもベルトの穴が3つも変わりました。この教室で学んだことを続けて、「健康」に気を付けていきたいと思えます。

本人の感想

達成者Aさん(44歳・男性)

体重 80.2kg ⇒ 73.1kg
胸囲 97.3cm ⇒ 81.5cm
体脂肪率 25.0% ⇒ 22.2%
実施日の歩数約 7,000歩
しっかり歩き約 4,000歩

本人の感想

達成者Bさん(58歳・女性)

体重 65.2kg ⇒ 56.3kg
胸囲 94.0cm ⇒ 77.5cm
体脂肪率 36.3% ⇒ 28.9%
実施日の歩数約 7,500歩
しっかり歩き約 3,200歩

教室の参加前は、1歩歩くとなんか腰が痛くて、何でこんなに歩けなくなつたんだろうと悩んでいました。運動を始めて、腰も痛くならず、少しずつ歩く時間も伸びて、まさか、こんなに体重が減るとは。人間ドックの結果も1年前と比べ随分良くなっていて先生にも褒められました。

本人の感想

達成者Cさん(73歳・男性)

体重 76.8kg ⇒ 71.7kg
胸囲 102.0cm ⇒ 92.0cm
体脂肪率 29.5% ⇒ 25.2%
実施日の歩数約 9,000歩
しっかり歩き約 7,800歩

イス立ち座りが30秒中11回から21回と増加、下肢筋力が強化されました。

本人の感想
娘が申し込んで、特に何も

本人の感想

達成者Dさん(60歳・女性)

体重 61.5kg ⇒ 53.6kg
胸囲 86.2cm ⇒ 82.7cm
体脂肪率 36.1% ⇒ 29.3%
実施日の歩数約 9,000歩
しっかり歩き約 4,300歩

片足立ちは転倒の危険性がある5秒台から80秒に大幅に改善しました。

考えず参加しました。1週間目に筋肉痛で驚いて、1か月間4000歩前後歩いていましたが、間違つて1万歩以上歩いた夜になぜかグッスリ眠れたので、その後1万歩に目標を変更して挑戦。すると体が軽くなり、1か月後1kgずつ体重が減つて驚いた。74歳にして減量(体脂肪率も減つて驚く)を楽しむことができました。

糖尿病予備群でヘモグロビンが上がるさなかの教室参加。毎日の3食がいかに大切か、いかに今まで食べ過ぎていたか、野菜が少なかつたか、運動の大切さなど反省するばかりでした。教室の指導をいただいて8kg以上の体重減。ヘモグロビンも下がり、

本人の感想

達成者Eさん(42歳・女性)

体重 70.3kg ⇒ 64.8kg
胸囲 89.0cm ⇒ 83.0cm
体脂肪率 38.6% ⇒ 35.5%
実施日の歩数約 7,000歩
しっかり歩き約 2,200歩

震災後、運動不足になり、食事の量もバランスも悪かつたのを、運動と野菜中心の食事で頑張りました。

産後太つてしまった体がずっと気になり、この教室に参加しました。厳しい筋トレと食事指導、毎週チェックされる歩数により少しずつ体に変化が現れました。正しい体の動かしかたと食生活をきちんと教えていただき、どうしてもやらせられなかつたのに、今はきつさつたジーンズがぶかぶかです。歩数計をつけて歩くことも今は楽しんでやっています。

本人の感想
運動習慣がフラスタ、夕食が重点で間食も多い食生活から3食のバランスと食材の選びが改善。

閉講式、教室を終えた参加者は、5か月の運動機能アップをやりとげた達成感であふれていました。閉講式でピュア健康倶楽部デイサービスセンターの指導者から、アドバイスをいただきました。

教室のトレーナーから

「筋肉を貯めること「貯筋」をしてください。その貯筋が10年後の健康を実現してくれると思います。息抜きで、間食や外食も結構です。ただ、その後に食べた分だけ今日は少し多く運動しよう心がけてください。」

教室の栄養士から

「運動・食事・睡眠、この3つの質をいつも意識していれば、自分で自分の体を守れます。とくに、野菜をたくさん食べてください。健康な体を作るのに絶対必要なものですので、体を整えてくれると思えば喜んで食べてください。」

5年後、10年後、健康であるかは、今から運動や食事、睡眠を正しく取り入れ、体が喜ぶことを地道に続けることで実現できるということでしょう。すぐに運動機能アップとはいかないでしょうから、まず歩くこと、その一歩から体づくりを始めてはいかがでしょうか。