

『いつでもどこでも出来る運動』

一人ひとりの目標は違いますが、**筋肉量の増加**と**運動量の増加**という部分では基本的な考え方は同じです。あとは「強度・頻度・時間・種類」を目的に応じて設定することで、個別のメニュー作成に取り掛かることができます。実際にメニューを組んでほしいという方はフィットネスまでどうぞ！！

例) たとえば・・・

美容ならば、腹筋や背筋といった体幹部や、気になる部分の筋トレで基礎代謝量の増加と、趣味として続けられそうな有酸素運動を組み合わせる。

ムキムキならば、何とか10回程度できるくらいの高強度のトレーニングと、乳酸を除去するクーリングダウンを実施する。

脱メタボならば、カロリー収支を考えながら、すぐにできる自重負荷トレーニングと、お手軽有酸素運動を定期的に行う。

項目：

1. メタボ撃退と“エクササイズガイド”

①メタボ撃退には「3kg・3cm」から

メタボリックシンドロームに関して自分のできることを目標を立てて実践する場合の目標を設定してみましょう。「どれくらい行えばよいのか…」「85センチまではとてつもなく努力をしなければ…」という場合は、まずは3kg・3cmから始めてみましょう。

②カラダづくりのレシピ“エクササイズガイド”

厚生労働省から発表されているエクササイズガイドをうまく活用しましょう。運動だけでなく、日常的な行動を運動の代わりとして計算することができます。「メッツ」、「エクササイズ」といった目新しい単位が出てきたり、3メッツ・4メッツ・5メッツそれぞれの歩行の速さを体験したり、「週23エクササイズ・そのうち4エクササイズは運動」などを自分で決めてもいいと思います。

2. 目指せ“パーフェクトボディー”

①5分間サーキット（筋トレ30秒＋有酸素30秒）

3メッツ（軽・中強度）～6メッツ（高強度・パワーリフティング）程度に相当するウェイトトレーニングを30秒間と、有酸素運動を30秒間の繰り返しで行うサーキットトレーニングです。基本は学生の頃に一度は行った腕立て伏せや腹筋、スクワットといった器具を使わない運動なので自宅でも実施可能です。主な使用する筋肉は（大胸筋、腹筋、背筋、広背筋、大腿四頭筋）です。

②インターバル速歩

信州大学医学部の能勢教授が考案されたインターバル速歩の実習です。インターバル速歩のコツは上手なメリハリと、自分のペースを見つけることです。速歩のスピードを維持するために、1. 2. **3.** 1. 2. **3**…と、3歩目を意識しながら歩きます。スピードが速すぎると3分間続かないし、遅すぎると期待される効果が出ない。自分のペースを見つけることは難しいことです。最大歩行速度の70%前後との設定方法もあるようです。

③コンディショニング

運動前の準備運動や運動後の整理運動として行うストレッチ体操や、上手な休養が必要です。筋トレは、回復させる時間が必要で、無理なトレーニングを続けるとオーバーワークとなり、怪我の原因となります。

いつも優しく

今号は、城西病院 “健康センター特集” です!!

目次:

「メタボの話」	・・・1
「健康センター・‘S’ ウェルネスクラブの役割」	・・・2
「食生活からのメタボ対策」	・・・3
「いつでもどこでも出来る運動」	・・・4

『メタボ』の話・・・

今年の4月から特定健診・特定保健指導が始まりました。最近割とテレビなどのメディアで取り上げられることも多いので、特定健診・特定保健指導という言葉を知ったことがある方は多いと思います。

特定健診・特定保健指導では、「**メタボリックシンドローム**」（以下「メタボ」）という言葉が重要なキーワードになります。こちらの言葉も色々なメディアで頻繁に取り沙汰されているのでどういうものか既にご存知の方も多いと思いますが、ここからは「メタボ」とは何なのかについてお話をさせて頂きたいと思います。

皆さんは「メタボ」と聞いてどのようなことをイメージしますか？全く知らないという方もいるかもしれませんが、少しでもご存知の方は「太っている」ことをイメージされるかもしれませんが、しかし、単純に太っていることを指す言葉ではありません。では、まず「メタボ」の正式な定義を以下に示してみよう。

【メタボの定義】

男性・・・ウエスト（へそ周り）85cm以上

女性・・・ウエスト（へそ周り）90cm以上

上に当てはまる人で、

☆. 高血圧（血圧：130/85mmHg以上）

☆. 高血糖（血糖：100mg/dL以上）

☆. 高脂血症（中性脂肪：150mg/dL以上または

HDLコレステロール：40mg/dL未満）

のうち、2つ以上該当する場合は「有病者」、1つだけ該当する場合は

「予備軍」と定義する。

上の定義の通り、確かにウエストは「メタボ」に当てはまるのかどうかを判断する基準のひとつではありますが、しかし、だからといってウエスト周りが基準値を超えれば即「メタボ」ということではありません。この点はよく誤解されがちなので、この機会に覚えておいて頂ければ幸いです。最近ズボンがきつくなったからといって「メタボ」だと嘆くのは早計なのです。

但し、ウエストが「メタボ」を判断する上での最初の基準となるのも確かです。やはり太りすぎないようにお腹周りには気を配る必要があります。そして、ウエスト以外の基準である《高脂血症・高血圧・高血糖》といった生活習慣病についても、食事や運動の状況を見直すことによって、当てはまらないよう注意しなければなりません。

「メタボ」になるとどういったことが起こるかということ、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患にかかりやすくなると言われていています。今回の「いつも優しく」は『健康センター特集』ということで、「メタボ」をどう予防したらよいかという点を通して、城西病院 健康センター・‘S’ ウェルネスクラブの役割についてご紹介させて頂きたいと思います。

特別医療法人 城西医療財団

〒390-8648

長野県松本市城西1-5-16

TEL 0263-33-6400

FAX 0263-33-9920

いつも優しく

ホームページ

<http://www.shironishi.or.jp>

『健康センター・‘S’ウェルネスクラブの役割』

城西病院には健康維持・増進を目的とした施設として、主に健康診断や人間ドックを行うことのできる「健康センター」と、健康づくりを目的としたトレーニングを行うことのできる「‘S’ウェルネスクラブ」があります。ここまで「メタボ」とはどのようなものかということから始まり、こういった対策を行うのがいいのかというお話をさせていただきましたが、現在「健康センター」と「‘S’ウェルネスクラブ」では「メタボ」の予防に特に力を入れて取り組んでいます。



「健康センター」では一般的な健康診断や人間ドックの他に、国や地方自治体で実施している「特定健診」、社会保険庁実施の「政府管掌健康保険 生活習慣病予防健診」を受けることができます。この二種類の健診には腹囲、血圧、血糖値、脂質といった「メタボ」を特定するための項目が設定されていますので、利用者の方は検査結果から「メタボ」に該当するかどうかということが分かるようになってきています。最近では各企業で実施している労働安全衛生法の定期健康診断も特定健診との整合性をとることになっており、「特定健診」の注目度の高さがよく分かります。

「特定健診」とセットで扱われている「特定保健指導」というのは、「特定健診」を実施した結果、「メタボ」に当てはまってしまった方に対して実施される指導（アドバイス）のことを言います。特定保健指導では「メタボ」解消のためにこういった生活習慣の改善を行えばいいのかについて、その人の健康状態に合わせた形で指導を実施します。これは今年から新しく始まった仕組みですのでまだ実際に行ってはいませんが、今後は「健康センター」でもこの「特定保健指導」を実施していく予定です。また、「メタボ」解消のためには体を動かすことも重要であると前項でも述べましたが、「‘S’ウェルネスクラブ」で実際にトレーニングを行い、「メタボ」の解消・予防を行うこともです。「健康センター」と「‘S’ウェルネスクラブ」を目的に応じて利用いただくことで、現在の健康状態の把握から悪い点の改善・予防のためのアドバイス・対応まで実施することができます。

最近お腹周りが気になる、運動不足じゃないかなど、自身の健康状態について何か気になることがありましたら、お気軽に「健康センター」または「‘S’ウェルネスクラブ」にお越しいただきご相談ください。専門のスタッフがアドバイスをさせていただきます。



『食生活からのメタボ対策』

メタボ対策の食事アドバイス



内臓脂肪を減らそう！

食事を低カロリーに抑えるために。

素材選び

- 1・牛肉、豚肉はバラ肉、ロースより→もも肉、ひれ肉
- 2・鶏胸肉、もも肉、手羽肉は→皮なし肉、ささみ
- 3・さば、秋刀魚、いわし、まぐろとろ→白身魚
- 4・あつあげ、がんも、あぶらあげ→納豆、豆腐
- * 上記の左側の食品も量に注意して食べれば問題ありませんし食べていただきたい食品です、一度に多くの摂取は控えましょう。(夕食には控えめに)

調理の工夫

- 1・煮る、焼く、蒸すなどなるべく油を使用しない調理
* 和食は夕食に向いています
- 2・揚げ物は週2回までで、衣の少ない調理で
* フライ・てんぷら油は唐揚げや素揚げで
- 3・マヨネーズ・ドレッシングはかけすぎない
* 計量スプーンを使用する。マヨネーズはヨーグルトと合せて使用する
- 4・炒め物はレンジで火を通してから調理を
- 5・油を量って、小さじ1杯1人分、小さじ3杯5人分
- * ちょっとした工夫でカロリーをひかえてみましょう。



城西病院 健康センター

・脂肪分も控えるようにしましょう！

内臓脂肪を減らすためには体に入れる脂質を少なくするコツを覚えましょう。現代の食生活は50年前に比べると脂質の摂取が2倍以上になっています。半分にまでする必要はありませんが、脂質の摂取はやや控えめに献立の工夫をしましょう。

{内臓脂肪を減らす低カロリーの工夫} 参考に

体重を減少させることで糖尿病の発症や、心血管疾患の発症リスクを減少させることが報告されています。メタボリックシンドロームと診断されたらまず「3～6ヶ月で今の体重を5%減」を目標に自分のできるところから実践してください。またメタボ予備軍の方も食事の見直しをしてみましょう！

メタボは単なる肥満のことではありません。内臓脂肪の蓄積に加え血糖や脂質、血圧にさまざまな異常が重なり合った状態を「メタボリックシンドローム」と言います。メタボリックシンドロームは過食や運動不足といった生活習慣によって引き起こされ、糖尿病をはじめとした生活習慣病や心血管疾患（心筋梗塞や脳梗塞）が起こりやすくなります。

食生活を改めてみましょう。

基本は腹八分目

ゆっくりよくかんで食べることを心がけ、食べ物が口の中にあるうちは箸を置くことを意識しましょう。

・緑黄色野菜をたっぷり食べるようにしましょう！

野菜類はたくさん摂ったつもりでも不足気味です。朝・昼・夕の毎食に緑黄色野菜も彩りだけでなくたっぷり食べましょう。

・塩分を控えましょう！

食塩摂取量は1日10g以下に。漬物や味噌汁の摂取は1日1回位に。調味料は食卓に置かないようにしましょう。しょうゆは小皿に出して食卓に。