

# M<sub>受け</sub> C<sub>して</sub> P<sub>する</sub> Let's improve a body 改善しましょー 2

**健診** (Medical examination) — 年ご一度のチェック —

**相談** (Consultation) — 気軽に保健師へ —

**実行** (Practice) — 無理せず継続 —

以前にもご紹介しました「M受けCしてPする」。覚えていただけますでしょうか？ 何か「からだの改善」のために実行していることがありますか？ 最近では「メタボ」と聞いて「ドキッ」とする中高年の皆さんが増えているのではないのでしょうか。健診だけ受けて「良い」と決め付けてしまいませんか？

毎年実施されている**健診 (M)**。受診している方は多いと思いませんか。「病気になるだけじゃなければ良い」それだけで済ませてはいけません。健診結果には、少なからず黄・赤信号が出ているはずです。黄色いうちに保健師・栄養士に相談しましょう。健康相談**(相談C)**等を積極的に活用し、「自分にとって何が駄目で、何をすれば良いのか」を適切に指導してもらいましょう。

そして、指導に基づいて**実行 (P)**です。食事の改善。適度な運動。アルカディアスポーツセンターでは次ページのような教室が気軽に受けられるようになっています。からだの改善のためにも実行してみましよう。10年20年先、バランスの取れた健康な「からだ」は自身の心掛けです。

## メタボリックシンドローム (代謝症候群)

基本的に「痛い」とか「辛い」といった自覚症状に乏しいのが生活習慣病の特徴であり、その治療は「自覚症状の緩和」ではなく、この病態を長期間・慢性的に持続させた結果として生じてくる「合併症予防」に目標が向けられます。メタボリックシンドローム**(代謝症候群)**の場合、動脈硬化の発生・進展防止が治療目標となり、そのための脂肪蓄積の進行防止・解消を目的に食事療法による摂取カロリーの適正化と、脂

脂肪燃焼を促す目的での運動療法が基本となります。更に、食事・運動といった生活習慣の改善により解消されない危険因子（耐糖能異常、脂質代謝異常、高血圧など）に対しては薬物療法を並行して実施する場合もあります。また、

喫煙は個別の動脈硬化の危険因子である事が疫学的に証明されているので、禁煙努力も並行して行うべきとされています。

フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』  
左の表で確認しましょう。

### メタリックシンドロームの診断基準

必須項目		(参考に) 子どもの基準
内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ (内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)		中学生 $\geq 80\text{cm}$ 小学生 $\geq 75\text{cm}$ もしくは、 ウエスト周囲径÷身長 $\geq 0.5$
+		
選択項目		これらの項目のうち2項目以上
高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$		$\geq 120\text{mg/dL}$ $< 40\text{mg/dL}$
収縮期(最大) 血圧 $\geq 130\text{mg/dL}$ かつ/または 拡張期(最小) 血圧 $\geq 85\text{mg/dL}$		$\geq 125\text{mmHg}$ $\geq 70\text{mmHg}$
空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$		$\geq 100\text{mg/dL}$

\*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。  
 \*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。  
 \*高トリグリセライド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005

### 最近見られるウォーカー

夜間、ウォーキングをしている人達を見かけます。昼間は、「すべしゅい」の買い物もバイク・車で出かけるのに、人目をさけるように歩きます。ちょっと面白い話です。仕事などで昼間歩けない人もいると思いますが、できるだけ明るいところに行きましょう。日常生活の中には、ほかにも気づかされた心掛けて「健康ウォーカー」が出来ると思います。探してみませんか。

夜間歩行は危険防止のため、必ず反射材などを身につけて行う必要があります。

### ウォーキングの目安

厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcalとあり、1日あたり約300kcalといわれています。体重60kgの人が時速4km(やや早歩き)のペースで、歩幅70cmで10分間歩くと(700m、1,000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalとなります。1日は約30kcalを消費するには、1日300kcalを消費するに、1日で1万歩を歩けばいいわけです。

## アルカディアスポーツセンターを活用!!

お腹周りの気になる方  
運動不足を解消したい方

スポーツセンターの10月〜12月の教室予定を  
チェックして、是非参加してください。

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>シニアトレーニング教室</b> 14:00~15:00 定員15名/受講料3,000円 ウォーキングを中心とした簡単な筋力トレーニングなどを行い、腰痛、膝痛などの予防を目的とします。普段あまり運動を行っていない方などこの機会に是非ご参加下さい。	<b>大人初級クロール教室</b> 14:30~15:00 定員15名/受講料3,000円 クロールの基本動作(手の動きと呼吸方法<キック)を練習し、“25メートル完泳”を目標とします。	<b>かんたんエアロ(昼)“脱メタボ”</b> 14:00~14:45 定員30名/受講料4,500円 運動不足が気になりだしたあなた音楽に合わせて楽しく汗をかき日頃のストレスや運動不足を解消しましょう。	<b>かんたんエアロ(夜)“脱メタボ”</b> 19:00~19:45 定員30名/受講料4,500円 運動不足が気になりだしたあなた音楽に合わせて楽しく汗をかき日頃のストレスや運動不足を解消しましょう。
<b>ステップ&amp;コンディショニング“脱メタボ”</b> 19:30~20:15 定員20名/受講料3,500円 高さ調整可能なステップ台を使い音楽にあわせて昇降運動を繰り返します。初心者にも簡単に出来る有酸素運動です。	<b>大人平泳ぎ教室</b> 15:00~15:30 定員15名/受講料3,000円 平泳ぎの基本動作を練習し、平泳ぎをきれいに泳ぐことを目標とします。	<b>シニアトレーニング教室</b> 14:00~15:00 定員15名/受講料3,000円 ウォーキングを中心とした簡単な筋力トレーニングなどを行い、腰痛、膝痛などの予防を目的とします。普段あまり運動を行っていない方などこの機会に是非ご参加下さい。	<b>リラックスヨガ</b> 20:00~20:45 定員30名/受講料4,000円 ヨガの基本動作を学びゆったりとした呼吸法で日頃疲れた“心と身体”をリフレッシュ。ヨガ初体験の方、ヨガに興味をお持ちの方、是非ご参加下さい。
	<b>水中ウォーキング&amp;水中エクササイズ“脱メタボ”</b> 19:30~20:15 定員20名/受講料4,000円 水の抵抗を活用して、HOP、STEP、JUMP!! 陸上での活動に比べて驚きのカロリー消費量!! たった45分でこんなにカロリー消費!?今からやれば健康診断に間に合うかも?	<b>バランストレーニング&amp;ストレッチ</b> 19:30~20:30 定員15名/受講料4,000円 バランスボールなどで体幹部中心のトレーニングを行い腹筋などを鍛えしっかりと汗をかきストレッチで心身共にリフレッシュしましょう。	
	<b>シェイプアップ大作戦</b> 20:00~20:45 定員30名/受講料3,500円 今年から新しい健康診断が始まり、メタリックシンドロームなどが気になるあなた。今からでも遅くありません。みんなやれば続けられる!! この機会にLet's try!!		

○申込期間 9月16日(火)〜9月30日(火)  
 ○申込みは電話又は直接スポーツセンターへ  
 ○問合せ先 アルカディアスポーツセンター  
 ☎05561641311