

# 健康知恵袋

## 楽しみながらメタボリック シンドロームを撃退！ 「メタボ解消教室」

平成20年度の特定健診で、メタボリックシンドローム判定の『積極的支援（腹囲＋高血圧・高血糖・脂質異常のうち2項目以上該当）』、『動機付け支援（腹囲＋高血圧・高血糖・脂質異常のうち1項目該当）』に判定された方を対象に「メタボ解消教室」を開催しています。

このメタボ解消教室は「もう少しお腹周りを細くしたい」、「1サイズ小さい洋服が着たい」などの希望を持った方が、楽しみながらメタボリックシンドロームを解消することを目的としています。



教室1回目、まずはメタボリックシンドロームのことを知るための学習をします。

### 【メタボ解消教室の内容】

1回目	メタボリックシンドロームとは	メタボリックシンドロームについて学習し、カロリー摂取・消費を元にして自ら目標を立てる。
2回目 (1ヶ月後)	食生活について	栄養士による講話の後、食生活改善推進員手作りのお弁当を食べながら座談会。
3回目 (2ヶ月後)	運動について	簡単筋力トレーニングとウォーキングで脂肪燃焼。
4回目 (3ヶ月後)	パークゴルフ	3ヶ月間を振り返り、パークゴルフを楽しむ。
5回目 (6ヶ月後)	座談会修了式	6ヶ月間を振り返り、楽しく座談会&修了式。

### 運動を楽しむ

### メタボ解消教室は「3つの楽しむ」を大切にしています

室内でできるゴムバンド体操や、簡単な筋力トレーニング、黒潮町の自然を満喫しながらのウォーキングやパークゴルフなど、運動を楽しみながら脂肪の燃焼を高めます。

### 食事を楽しむ



運動も、みんなですると、楽しんで継続してできますね。少しの運動でも継続することで効果は表れます。



バランスのとれた食事を自分にあった量だけとることが大事です

食事のバランスを栄養士といっしょにチェックします。「自分では普通だと思っていたのに…」という方も多いです。

また、食生活改善推進員さんが作ってくれたおいしい料理をバイキング形式で弁当箱に詰めて、自分にあった摂取量を確認する「3・2・1弁当箱法」など、食事のバランスを楽しみながらチェックします。

### 仲間と楽しむ

「メタボは気になるけれど何をやっても3日坊主で…」という方も、教室の仲間とワイワイ楽しみながらなら続けられるはず。

継続は力なり！

### 参加者の声

「マヨネーズが好きでサラダにいっぱいかけていた。こんなにカロリーが多いとは知らなかった」

「食生活は普通と思っていたのにメインのおかずを食べ過ぎていた」

「筋トレとウォーキングの効果か、一週間でズボンがはきやすくなった」

「はじめてパークゴルフをしたが、とても楽しかった」

### 【効果が表れています】

平成20年度のメタボ解消教室は現在実施中のため、最終的な評価はできていませんが、参加の申し込みがあった21名のうち、4回目の教室が終了している8名で腹囲もしくは体重が減少している方が6名でした。

腹囲・体重の減少が認められなかった方も、血圧が安定したり、運動が習慣化するなどの変化がありました。

メタボリックシンドロームが気になる方も、そうでない方も、年に一度の健康チェックのために各医療保険者が実施する特定健診の受診をお勧めいたします。

○お問い合わせ

健康福祉課 保健衛生係

(大方総合支所)

☎ 43-2836 (直通)

(佐賀総合支所)

☎ 55-7373 (直通)

