



生活習慣見直し塾



今回は、参加者に「生活習慣病予防」のための栄養の摂り方・運動の方法を知ってもらい、「生活習慣病予防」の知識を深めていただきました。

なぜ「メタボリックシンドローム」が危険なのか分かりますか？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、病気ではありませんが、放っておくと、やがて「生活習慣病」に進行していきます。内臓脂肪が余分にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった「生活習慣病」を併発しやすくなります。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といったまだ病気とは診断されない予備群(メタボリックシンドローム)も、放置することで「動脈硬化」を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるのです。

今回は、命にかかわる病気にならないために「栄養・運動」の知識を参加者のみなさんに深めていただきました！！

講義と調理実習 『さあ！メタボ解消にまっしぐら』 ~できることから始めよう~

講師：管理栄養士 近藤 恵美子

午前中は、特定保健指導等、管理栄養士として地域で健康づくり活動をされている近藤先生をお招きして「生活習慣病予防」のための食事の摂り方について、講義と調理実習を行いました。

講義は、最初に近藤先生からメタボリックシンドロームについて説明いただいた後、参加者全員で「内臓脂肪をためやすい度チェック」を行い、みなさんの日常生活を振り返ってもらいました。その後、チェックの結果と



あわせて「内臓脂肪を減らす為の食生活のヒント」を講師から紹介していただきました。「内臓脂肪をためやすい度チェック」は、良い結果が出た方が多く、今回の参加者の健康づくりに対する意識の高さが良く分かりました。

「内臓脂肪を減らす為の食生活のヒント」のひとつ

「よく噛んで食べましょう」

早食いが癖になっている人にとっては、いきなり「ゆっくり噛んで食べる」のはなかなか難しいことです。毎食「1品」からで良いので、ゆっくり食べることを実践してみましょう。だいたい3週間で習慣になりますヨ。



講義の後は、みなさんお待ちかねの調理実習です！

調理実習は、家事に慣れている方が多かったこともあり、スムーズに進みました。

男性参加者も積極的に調理に参加されていましたヨ。



約1時間で料理は完成し、ヘルシーメニューをみんなでおおいしくいただきました。レシピ・作り方については、ホームページに掲載していますので、是非、みなさんも作ってみてくださいネ！

献立

- 十六穀米ご飯
- 昆布茶の即席漬け
- 生鮭のカレーあんかけ
- しらたきの炒り煮
- 白雪汁

講義と運動実技 『生活に運動をとり入れよう』 ~生活習慣病予防のための運動について~

講師：山口福祉文化大学 健康運動指導士 村本 名史



午後は、山口福祉文化大学の村本先生をお招きし、「生活習慣病予防」のための運動について講義と運動実技を行いました。

講義は、メタボリックシンドロームを放っておくと「動脈硬化」が進み、大変な事態に陥るというお話から始まりました。

スクリーンの画像にあわせた村本先生の説明を、参加者は熱心に聞いていました。

講義の一部はこちら

メタボリックシンドロームが怖いのは、内臓脂肪が血管に溶け出し、血管が脂ぎった状態になる。

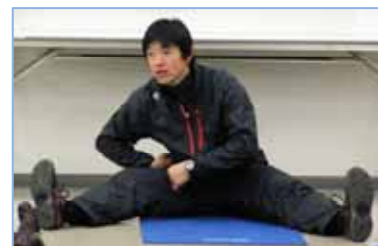
徐々に血管の壁に脂がついて、血管がせまくなっていく。

せまく、硬い血管に高い圧力で血液が流れると、血管が破裂してしまう。

こうならないように、「適度な運動」で内臓脂肪を減らすことが大切になります！



運動実技は、準備体操の後、「家庭で行うトレーニング」10種類をひとつひとつ体験しました。「ボールを使った運動」「ラダーを使ったSAQトレーニング」も行い、時折参加者から笑い声も聞こえる等、会場は和やかな雰囲気になりました。



SAQとは？！

- S スピード**(走る時の最高速度の脳力)
 - A アジリティ**
(敏捷性と言われ、運動時に身体をコントロールする脳力)
 - Q クイックネス**(素早さ:制止からの速い反応と動作)
- 今回は、はしご状のトレーニング器具(ラダー)のマス目をステップしていく方法を紹介いただきました。

今回の講座は、「生活習慣病予防」のための「栄養・運動」に関する健康情報が盛り沢山でしたが、「身近で手軽にすぐできること」を講師先生が紹介して下さったので、みなさんご自宅ですぐに実践されているのではないのでしょうか。みなさんも、できることから「生活習慣病予防」をはじめましょう！！