

世田谷区保健センター健康情報誌

げんき人 GENKIJIN

2007
Vol. 55

平成19年(2007年)
11月1日発行



ヘルスアップ大作戦

正しい知識と対策が成功のカギ!



<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

今からでも間に合う!! 健康づくり教室のご案内

保健センターで19年度中に開催する教室のうち、これから応募できるものは次の5つ! 区報「せたがや」および保健センターのホームページに詳しい募集が載りますので、気になる方はぜひご参加ください。(応募者多数の場合は抽選になります)

	教室の種類	区報掲載	開催期間など
1	運動実技教室 ステップ&エアロビクス教室	11/15号	1/21~3/31(月) 全10回 2:00PM~3:30
2	元気に生活したい人のための ひざ痛予防体操教室	11/15号	1/22~3/25(火) 全10回 10:00AM~11:30
3	総合教室 60日ダイエット教室	12/1号	2/1~3/28(金) 全8回 2:00PM~4:00
4	「休養」について学ぶ教室 不眠からの脱出教室	12/1号	2/5~3/4(火) 全5回 1:30PM~2:30
5	「食事」について学ぶ教室 賢く食べてやせる教室	12/15号	2/18~3/10(月) 全4回 10:00AM~11:30

※指導料: 1回400円 なお1~3の教室については、別途「健康度測定」の受講が必要となります。

健康度測定を受けましょう!

18歳以上の区民を対象に、健康づくりを目的とした医学的検査・体力測定・生活状況調査と医師による総合判定に基づき栄養・運動・休養の個人カウンセリングを行い、今後の日常生活における改善ポイントをアドバイスします。健康度測定料: 5,000円

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。
胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

**お申し込みは、まず保健センターへ
電話かハガキでお申し込みください。**

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

世田谷区保健センターご案内



ヘルシー・クイズ

左の調味料・食材の「大さじ1杯分のkcal数」を、線でつなげてみましょう。
意外なものが高エネルギーかもしれませんよ!
(5訂増補食品成分表による)

大さじ1杯 何kcal?

- | | |
|--------|-----------|
| いりごま ● | ● 111kcal |
| バター ● | ● 54kcal |
| ねりごま ● | ● 90kcal |
| サラダ油 ● | ● 62kcal |
| 上白糖 ● | ● 89kcal |
| はちみつ ● | ● 35kcal |



54号クイズの答え メタボリック

1	ア	ト	カ	タ	ツ	ケ
2	ン	リ	シ	ン		
3	ド	ツ	チ	ツ	カ	ズ
4	ロ	メ	ン	ク	イ	
5	メ	イ	カ	レ	シ	
6	ダ	ン	ポ	ー	ル	

お申込み・お問い合わせ先

(財)世田谷区保健センター ☎3410-9101

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

正しい知識と対策が成功のカギ! ヘルスアップ 大作戦



毎日をいきいきと過ごすためには、健康な身体がなにより大切。でも、間違った思い込みで自己流の健康法を続けていると、かえって体調を崩してしまうこともあります。健康づくりは、正しい知識をしっかりと身につけて、具体的かつ効果的な対策を立てることが大切です。

まずは健康診断をきちんと受けましょう!

ウェストサイズだけが問題ではありません

メタボリック・シンドロームの豆知識

「メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)」とは、内臓脂肪が過剰に蓄積し、動脈硬化など生活習慣病の危険が高まっている状態のことをいいます。現時点では腹囲(おへそまわりで測る)が、男性85cm以上、女性90cm以上の場合、要注意と言われています。しかし、腹囲は本当にひとつの目安と考えて。見た目はスリムでも、測定してみると意外に内臓脂肪がついている「隠れ肥満」の方も少なくありません。また、「血压」「血糖値」「中性脂肪」なども定期的にチェックしましょう。

健康づくりに取り組み前には、まず現在の自分の健康状態を把握しておくこと。すでに何らかの疾患がある場合は、きちんと治療を受ける必要があります。定期的に健康診断を受け、医師の指示を仰ぎましょう。

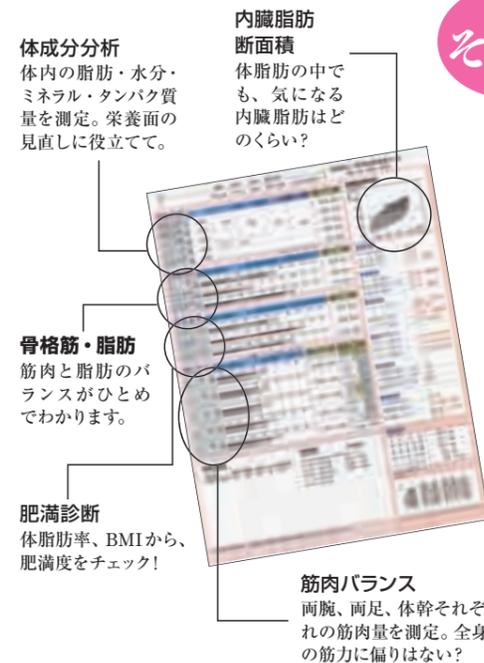
そして体成分分析測定を受けてみましょう!



裸足で機械に乗って両手でバーを握り、2分くらいじっとしていれば測定完了! 体重計感覚で手軽に測定できます。

体成分分析測定で体脂肪や筋力のバランスをチェック!

内臓脂肪や筋肉バランス等、身体のことをもっと詳しくチェックしたいときにおすすめなのが、体成分分析測定です。これは、肥満度や体脂肪率をはじめ、内臓脂肪や筋肉量まで調べられる最新の測定方法。全身の筋肉バランスも測定できるので、自分の身体の弱点に合わせて、効果的な運動メニューを立てられます。



※測定できる項目は、機器によって多少異なります。

スタッフが体験!

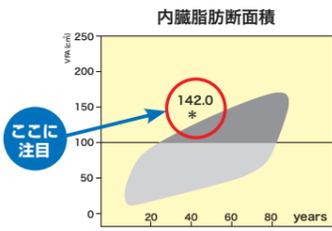
体成分分析測定で生活習慣改善ポイントを発見!



太めタイプ

太り過ぎは自覚しているものの、食事やお酒もおいしくて、つい食べすぎてしまう毎日。

Sさん 40才・男性 (身長173cm 体重91.9kg)



内臓脂肪は、見事に標準値をオーバーしています。体脂肪は大幅オーバーしているものの、骨格筋は十分な量。いわゆる固太りタイプ?

骨格筋・脂肪	値	標準	高	UNIT: %							
体重 (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205
骨格筋量 (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
体脂肪量 (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170

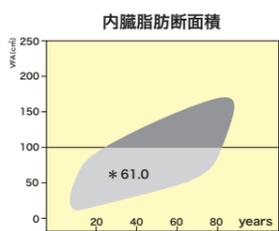
固太りタイプのSさんは、筋肉量は十分ですが体脂肪・内臓脂肪は超危険ゾーン! 現在の筋肉量を落とさないよう、定期的な運動を心がけましょう。食生活は、早急に改善が必要です。飲みすぎ・食べ過ぎを控えることからスタートしましょう。



標準タイプ

社会人になってから、少しずつウェストサイズが増加中。運動不足も気になっています。

Dさん 27才・男性 (身長170cm 体重64.6kg)



内臓脂肪はまずまずセーフ。今のところメタボリックの心配はないようですが...

骨格筋・脂肪	値	標準	高	UNIT: %							
体重 (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205
骨格筋量 (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
体脂肪量 (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170

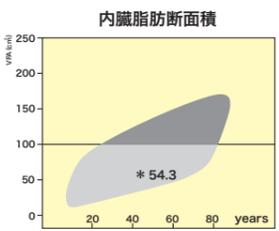
すべて標準範囲内のDさん。しかし、体脂肪量に比べて骨格筋量が少ないのが気になります。このままでは体脂肪がジワジワと増えていく可能性大。現在の体重を維持しながら、腕立てふせやスクワットなど、気軽にできるトレーニングを。



やせタイプ

一日のほとんどを座って過ごすデスクワーク。夏バテで体重が激減し、体力不足を実感。

Mさん 42才・女性 (身長160cm 体重41.6kg)



内臓脂肪は標準範囲内。しかし、骨格筋量に問題が...。こちらのグラフを見れば、体脂肪と筋肉量のアンバランスさが歴然! とにかく筋肉量が少なすぎます。

骨格筋・脂肪	値	標準	高	UNIT: %							
体重 (kg)	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205
骨格筋量 (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170
体脂肪量 (kg)	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170

一見スマートに見えるMさんですが、体重が少ないのは骨格筋量が極度に不足しているから。筋力が不足すると、腰痛や関節痛なども起こりやすくなります。ただ体重を増やすだけでは体脂肪だけがが増えてしまうので、バランスよく食べ、無理のない運動から身体作りを!

間違ってもませんか? あなたの健康づくり②

健康のためには、とにかくダイエット!?

肥満や内臓脂肪が気になっても、極端な食事制限やダイエット食品などに頼って、無理に体重を落とすのはかえって健康を損ねることになりかねません。必要な栄養素が不足して体調を崩したり、上のMさんのように骨格筋量が減少してしまう危険があります。正しい食生活と適度な運動を組み合わせて、バランスのとれたしっかりした身体づくりを目指すことが基本です。



健康な身体を作るには、「栄養」「運動」「休養」など、毎日の生活習慣づくりが大切です。健康的な生活習慣づくりの基本と改善のためのポイントを、専門スタッフにアドバイスしていただきました。

家訓

【健康づくりの四か条】

- 一 敵を知るには、まず己を知るべし
まずは長年続けてきた生活習慣のどこに問題点があるのか、じっくり見直してみよう。「運動不足」「食べ過ぎ」「間食が多い」などの弱点を自覚することで、より対策が立てやすくなります。
- 二 千里の道も一歩から
目標を立てるときは、無理なく達成できる小さな目標からスタート。高い目標を最初に掲げてしまうと、挫折しやすいものです。「今日は15分歩いたから、明日は20分歩いてみよう」など、少しずつ目標を高くしていきましょう。
- 三 継続は力なり
たとえ一日10分のウォーキングでも、年間続けられれば60時間以上運動したことになり、1kg以上の脂肪を燃やす程度の運動量になります。「つい、ひと口」も一年ガマンすれば、3万kcal近く摂取エネルギー量が減らせます(80kcal換算)。毎日できなくても、できるときに再チャレンジしましょう！中断しながらでも、あきらめず続けることが大切です。
- 四 ちりも積もれば山となる
ちよつとこまめに身体を動かしてみる、ちよつと食事に気をつけてみる。「そのひと動作、そのひと口が、痩せチャンス！」なのです。今の自分のできることを、少しずつ積み重ねていきましょう。少しでも実行したあなたと、まったくやらなかったあなた、数年後の差は大きいですよ！

今日から始めよう！ ヘルスアップのための正しい健康習慣づくり

運動

健康づくりのための運動には、主に「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」の3つの柱があります。上手に組み合わせ、無理のない運動習慣を身につけてください。ジムなどでたまに運動するのではなく、毎日の習慣として身体を動かす量を増やすことが大切です。

ストレッチ
筋肉を伸ばしほぐすこと。けがの予防や肩こり・腰痛などの予防改善になります。

筋力トレーニング
筋肉は強さと持続力が大切です。トレーニングで重さや回数を徐々に増やしていきましょう。



有酸素運動
ウォーキングや水泳、リズム運動など、大きな筋肉を使って行う全身運動です。心肺機能を高め、また体脂肪を効果的に燃やせます。軽く汗ばむ程度の運動を、1回10分以上は続けたいものです。

ながら運動のすすめ
簡単なストレッチや筋トレは、家事の合間やテレビを見ながらでも実践できます。毎日見ているテレビ番組やCMの時間を利用して、「この時間はストレッチ」と習慣にしてみても？ スキマ時間を上手に利用して、少しずつ運動量を増やしていきましょう。

歩数計を用意してみよう
歩くことは手軽にできる運動のひとつ。歩数計をつけて、毎日どのくらい歩いているかを調べてみましょう。だいたいの歩数がわかったら、少しずつ歩数を増やす工夫をしていきましょう。2000歩プラスを目標に。背すじを伸ばして、早歩きで歩くのが効果的です。生活の中で歩くことが苦にならないようになってきたら、ちよつと本格的にウォーキングを始めてみては？

間違ってもせんかっ？
あなたの健康しゅくり④

ストレッチは痛くないと効果がない!?
痛みを伴うような無理な動作をすると、筋肉はかえって硬くなってしまいます。ストレッチをするときは、反動をつけたり、無理に伸ばさないこと。伸ばしたい筋肉を意識しながら、じんわりと気持ちよく感じる程度に行いましょう。

栄養

食事チェックで、食習慣の問題点を知ろう!
体脂肪の多い方は、まず毎日の食事内容を記録することから始めましょう。朝・昼・晩の食事と間食の内容を数日間書き出してみよう。三食きちんと食べているか、「肉ばかり」「魚ばかり」といった食事内容になっていないか等をチェックしてみてください。食生活の問題点が、少しずつ見えてくるはずです。

よく食べる食品のエネルギーを知ろう
思いがけず高エネルギーな食品を、知らずに口に入れていることがあります。ふだん食べる機会の多い食品は、エネルギー量をチェックしてみましょう。また、食べた分を消費するにはどれだけの運動が必要なのか、栄養と運動を組み合わせることで考えることも大切です。



大福もち1個分のエネルギーを消費するには、早歩きで約1時間分の運動が必要です。

無意識に食べ過ぎていませんか?
毎日の食事の中で、お菓子や果物など、無意識につまんでいるものが、意外に多かったりはしませんか？「ちよつと一口」も、積み重なればエネルギーオーバーに。少量で高エネルギーのものも多いので、量を決めて食べるようにしましょう。

見えない油・塩分に気をつけよう
調理パンや菓子パン、練り製品などの加工品には、意外に油や塩分が多く含まれています。製品の外袋などに表示されている成分表をチェックしてみましょう。

果物は適度な量に
果物に含まれる果糖は、体脂肪に変わりやすいので食べ過ぎに注意しましょう。中性脂肪値やコレステロール値を上げる恐れもあります。



果物の一日の目安 / りんごなら1/2個、みかんなら中2個

休養

健康づくりで忘れてはならないのが、健康的な生活リズム。生活リズムが乱れがちになると、たまった疲れがなかなか解消できず、ストレスもたまりやすくなります。食べ過ぎ・飲み過ぎが習慣化している人は、ストレスが関係していることも多いのです。

生活リズムを整える
不規則な生活では、疲れが取れません。朝は決まった時間に起き、夜はなるべく早く寝るようにしましょう。また、朝の光には体内時計をリセットする働きがあり、身体のリズムを整えてくれます。朝起きたらカーテンを開け、部屋に光を取り入れましょう。

午前中は頭を、午後は身体をおおう
朝は脳に酸素が届きやすいので、頭を使う仕事は午前中に済ませるのがおすすめです。午後は身体を動かしておけば、夜はぐっすり眠れます。

おふろは就寝1時間くらい前に
人間は、体温が下がりはじめるときに眠くなります。おふろから出てはった身体が冷めてきたところに布団に入ると寝つきがよくなります。一番深い眠りに入るのは深夜0〜2時にかけてなので、午後11時ごろまでには寝られるようにしたいですね。

間違ってもせんかっ？
あなたの健康しゅくり⑤

休日には、一日ゴロ寝して疲れを取ろう
休日だからと遅くまで寝ていたり、ダラダラと過ごしては、生活リズムが乱れてしまい、よけいに疲れが取れません。休日でも、朝は同じ時間に起きるようにしたほうが、疲労回復には効果的です。どうしても眠くて仕方ないときは、午後に20分程度のお昼寝を。



まだまだあります! 健康づくり教室

世田谷区保健センターでは、一般の区民の方が参加できる健康づくり教室を各種開催しています。これから参加できる教室については、次ページの「健康づくり教室のご案内」をご覧ください。

また、来年4月には、新しい教室も続々とスタートの予定です。

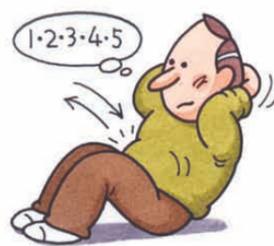
教室に通えない方でも、

毎日の生活の中でできる健康づくりはたくさんあります。P3~4を参考に、「これならできる!」と思った食事、運動、生活習慣の改善を、粘り強く続けてみましょう。たくさんのメニューをこなすよりも、毎日少しずつコツコツと続けていくことが大切。続けることで、必ず効果が現れるはずですよ。

すきま時間を有効活用!

ワンポイントながら筋トレ

おなかまわりの筋肉UPに!



ひざを軽く曲げて座り、ゆっくりと上体を後ろに引いていきます。背中を丸め、おなかに力を入れて5つ数えます。再びおなかに力を感じながら、またゆっくりと上体を起こしていきます。

注意 ※体調に合わせて無理なく行いましょう。
※息を止めずゆったりとした呼吸で行いましょう。

下肢の筋肉UPに!

1 調理台などに手をつけて背筋を伸ばして立ち、かかとをなるべく高く上げます。ふくらはぎを意識して、かかとの上げ下げは、なるべくゆっくりと。

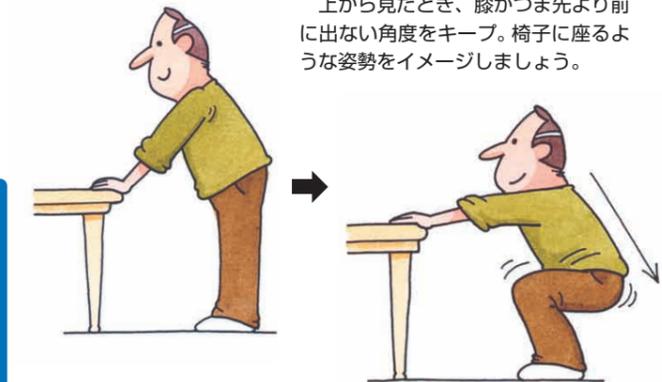
2 余裕があれば、つまさき立ちのまま両手を上げて全身で伸びてみましょう。バランスを崩して転倒しないよう十分に注意してください。おなか・お尻・背中など、姿勢を維持する筋肉の強化にも役立ちます。



下肢の筋肉UPに!

1 テーブルなどに手をつけて立ちます。

2 背すじを伸ばしたまま、ひざと足の付け根を一緒に曲げ、太もも・おしりを意識してゆっくりと1にもどります。上から見たとき、膝がつま先より前に出ない角度をキープ。椅子に座るような姿勢をイメージしましょう。



上腕の筋肉UPに!

バックや買い物袋を、体側よりやや後ろに引くように持って、そのまましばらくキープ。振り回したり、反動をつけないで、重さを二の腕で感じましょう。軽めの荷物からトライ!

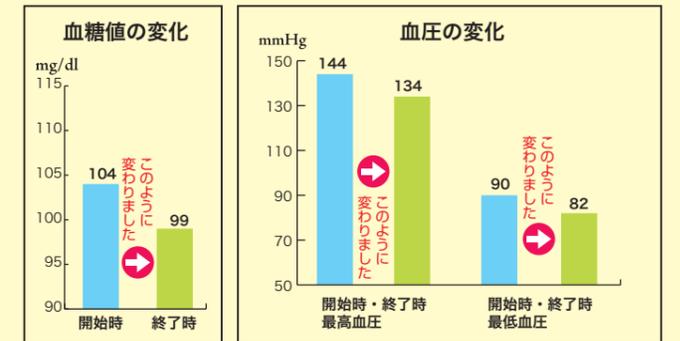
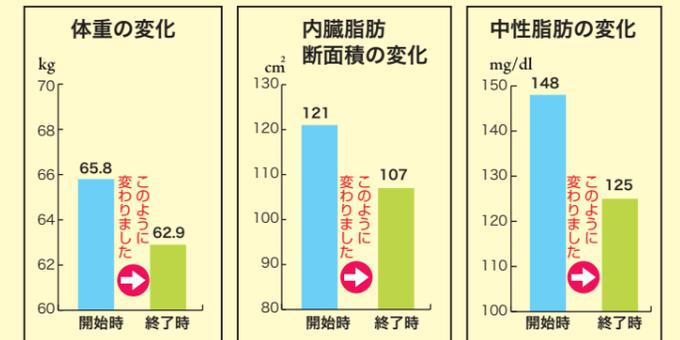


実践し続けることで、かならず**成果**が現れます! ヘルスアップ! 成功レポート

平成18年度「ヘルスアップ」教室のデータより

これまでご紹介してきた健康づくりのアドバイスは、保健センターで実際に指導している内容に沿ったもの。いずれも手軽に始められるものですが、その効果のほどは…? 平成18年度に実施された「ヘルスアップ教室」を受講し、スタッフの指導やアドバイスをしっかり実践した皆さんの変化を見てみましょう。

●下のデータは、平成18年度ヘルスアップ教室参加者中、メタボリック・シンドローム判定基準に当てはまる46名の測定値を平均したものです。教室開始時と終了時では、健康度が確実にアップしていることがわかります。



ヘルスアップ教室は、約6カ月(全11回・隔週)かけて、運動継続と食生活を中心に健康づくりをサポートするもの。運動指導員・管理栄養士・臨床検査技師・看護師といった専門スタッフが、ひとりひとりの健康状態に合わせて具体的なアドバイスをしていきます。

※この講座は、区の基本健康診査の結果「要指導」となった方を対象に実施されたものです。

主なプログラム内容

- 運動指導プログラム
 - *安全で効果的な運動方法を知る
 - *心肺機能を高めるステップ運動
 - *お腹まわりのスッキリ運動…など
- 食生活改善プログラム
 - *80kcalを実際に食べて、動いて消費してみよう
 - *上手な塩分の控え方
 - *食事のエネルギーの抑え方…など。

参加者の声

「この教室で食生活に関する具体的なアドバイスを受けてから、間食を控え、食品のエネルギー量チェックやウォーキングが日課になりました!」

●50代男性Aさんの例

教室終了時後は体重・内臓脂肪ともに標準値に! 総コレステロール、LDLコレステロール(悪玉)も正常になりました。

