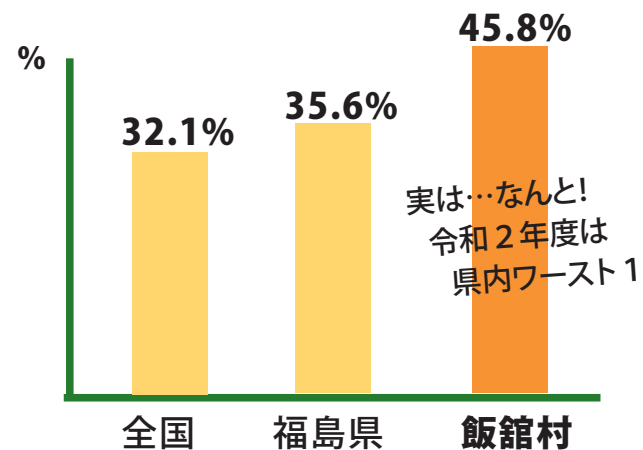


## 暮らしに「運動」を取り入れて、メタボとサヨナラしよう

### メタボリックシンドローム該当者＋予備軍の割合



出典：国保データベース「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」R2年度累計 R4.3月時点

出典：令和3年度版ふくしまの国保のすがた

メタボ（メタボリックシンドローム／内臓脂肪症候群）は生活習慣病の前段階の状態。運動不足や肥満などが原因となって起こります。左のグラフを見ると、健康診断でメタボと診断された村民の割合が、大変高いことが分かります。生活習慣病にならないで済むよう、あるいはメタボの状態を改善できるよう、暮らしの中に運動を取り入れてみませんか。

該当者：腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、次の3つの項目（血中脂質・血圧・血糖）のうち2つ以上の項目に該当する方

予備軍：腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上で、次の3つの項目（血中脂質・血圧・血糖）のうち1つの項目に該当する方

## まだいな健康運動塾へのお誘い

YAGOメディカルフィットネスクラス  
マネージャー／健康運動指導士

滝口義光 先生

健康づくりに大切な「食事」「休養」そして「運動」。食事と休養はバッチリよという方！運動は不足していませんか。「もう年だから」と諦めないでください。年を重ねたからこそ、体力や筋力を維持するための運動が、とても大切です。この運動塾では、膝や腰が痛い方でも、状態に合った運動ができますので、ぜひご参加ください。

運動は、続けてこそ効果が生まれます。筋肉がつくと、代謝が上がって脂肪が燃焼しやすくなり、心肺機能も向上します。「歩く」ことも大切ですが、合わせて筋肉をつける運動も、継続的に取り入れてください。

皆さんに運動を継続してほしい、楽しかったらきつと続かず、そう考えてこの運動塾では、面白おかしく話をしながら運動指導をしています。どうせ疲れるのですから、お堅くならず、笑って楽しく運動しましょう。笑うことで「幸せホルモン」の一種、ドーパミンが分泌されますから、しつかり運動をして、その上、幸せな気持ちで帰宅できたらいいですね！

運動した後は、空腹にまかせて炭水化物を摂り過ぎないようにしましょう。吸収されやすくなってるので、タンパク質やビタミンを多めに摂取するように心がけてくださいね。

チャレンジお待ちしております

## いたいのいたいの飛んでけ！運動塾

ズバリ！肥満解消を目的とした運動教室です。  
頑張っている膝や腰の「いたいの」を楽にしてあげましょう！  
健診データの改善も目指します。

- 概ね65歳未満で、健診結果が肥満（BMI数値が25以上の方）で、かかりつけ医に運動を禁止されていない方。
- 交流センター「ふれ愛館」で5月19日～8月4日、毎週木曜日の午前中に開催。12回コース。
- 健康福祉課健康係に申し込んでください。
- 持ち物は①水または麦茶 ②動きやすい服装 ③運動靴です。
- 滝口義光先生が講師を務め、小集団指導で行います。講師と共に個別計画を作成し、約3か月間、以下の運動を実施。最後に自分が立てた目標の達成度を評価します。
  - ・ダンベル、チューブを使った負荷運動
  - ・ストレッチ、筋力トレーニング
  - ・ウォーキング 他
- 開始時と最終回に体成分分析装置「InBody（インボディ）」を使って、3か月間の運動の成果を確認します。

問 健康福祉課健康係（いちばん館内） ☎0244-42-1637

定員までまだ若干の余裕があります。先着順ですので早目にお申し込みを。



健康福祉課  
保健師 菅野八重子

## 滝口先生の ワンポイントレッスン！

腕振りには肘を後ろに引いて歩幅大きめにウォーキング



大きな筋肉をしっかり動かしましょう

レッグエクステンション（脚のばし）



ストレッチは血行をよくします

腰痛に効く でん部のばし 背筋はのばしたまま上半身を前に倒します

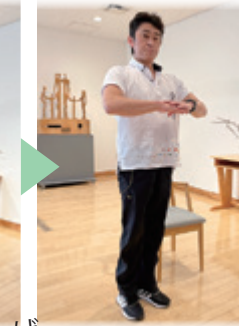
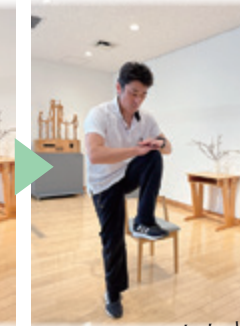
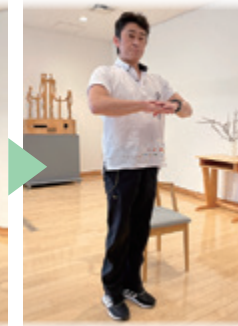


お尻から腰の筋肉をのばします

もも上げニーアップ！



脂肪を燃焼！お腹周りに効きます



背筋をのばしてしっかりもも上げ