

参加者
募集中!

令和5年度後期の参加者を募集します 『いたいのいたいの飛んでけ!運動塾』

令和5年11月2日から令和6年2月8日までの12回コースです。

- 対象者**
- 65歳未満で健診結果が肥満(BMI 25以上)の方。
※65歳以上で参加を希望する方は電話にてご相談ください。
 - かかりつけ医から運動を禁止されていない方。

- 日時**
- 11月 2日(木) 9日(木) 16日(木) 30日(木)
12月 7日(木) 14日(木) 21日(木)
1月 11日(木) 18日(木) 25日(木)
2月 1日(木) 8日(木)

時間 午前9時～11時

会場 交流センター「ふれ愛館」

講師 YAGOメディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口義光先生 他

内容 健康運動指導士による小集団指導

- 1 健康運動指導士と一緒に個別計画を作成
- 2 運動を3か月間実施
- 3 最後に自分で立てた目標の達成度を評価
- 4 終了後は個人で運動継続実施(村保健師が支援します)

運動内容 ダンベル・チューブ・ステップボードなどを使った負荷運動／ストレッチ・筋力トレーニング／有酸素運動 等

- 期間中に村の管理栄養士による個別栄養相談も実施します。

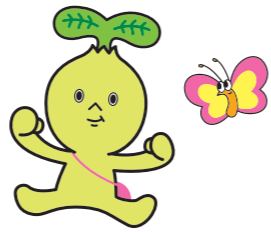
参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル 水または麦茶(水分補給用) 動きやすい服装
運動靴(交流センターは外履きのまま入れます)

申し込み 事前申し込みが必要です。申し込みが15人になった時点で締め切ります。
10月20日までに電話でお申し込みください。

問 健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637

肥満はさまざまな体の不調をもたらし、膝や腰などに痛みが出ることもあります。この教室では肥満を改善し「痛み」を遠ざけるようなプログラムを12回シリーズで実施します。



運動の効果をぜひ実感してください。定員があるので申し込みはお早めに。



健康福祉課 保健師 菅野八重子

肥満対策に効果をあげています! 運動塾に参加してみませんか

「肥満」とは、体脂肪が過剰に蓄積した状態で、「BMI 25以上」と定義されています。「肥満」は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病や多くの疾患のもととなります。また、膝や腰に負担がかかり、膝痛・腰痛の原因になります。健康づくりに肥満の予防・対策は重要です。

※ BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

村は令和3年度からBMI 25以上の方を対象に、肥満対策に特化した『いたいのいたいの飛んでけ!運動塾』を開催しています。この運動塾では、12回コースの最初と最後に体成分分析装置(InBody/インボディ)で計測をして、参加者の皆さんに、運動の効果を実感していただいています。講師の滝口先生に、この運動塾で大切にしていることなどをお聞きしました。令和5年度前期の結果と合わせてお伝えします。

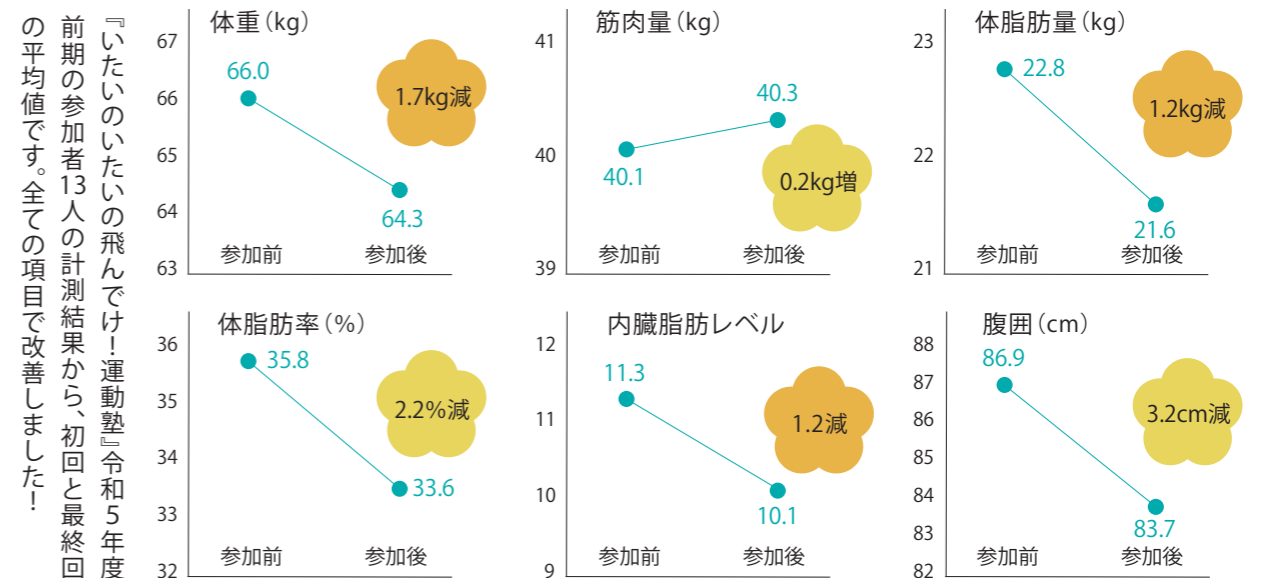
一緒に「運動」を始めましょう

運動をしないと代謝が落ち、糖質や脂肪のもとが溜まって体に悪影響をします。糖質や脂肪のことは運動で燃やしましょう。また、年齢を重ねた方はさらに注意が必要で、年と共に筋肉量が減って脂肪が増え、代謝も落ちていきます。筋力トレーニングで筋肉量を増やし、代謝を上げることが大切です。筋肉を増やすことは、フレイル(加齢による虚弱)の予防にもつながります。糖質や脂肪のものを溜めないよう燃焼させるためにも、筋肉量を増やし代謝を上げるためにも、運動は欠かせないということ



YAGOメディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口義光先生

しかし運動は大切、運動をしなくてはと思っても、何をどれ位すればよいか分かりませんよね。「いたいのいたいの飛んでけ!運動塾」では、「理論と実践」を大切に、一つずつ何に對して有効な運動なのかをお伝えしながら進めることで、運動への理解を深めていただきます。また、12回のシリーズで、内容や負荷を変えながら進めていきますので、1回目と最終回では全く違う内容になります。できる限りお休みをしないで取り組んでいただけたらと思います。継続が大事ですので、運動塾が終了した後も続けられるようアドバイスも行っています。参加条件に当てはまる方は、ぜひチャレンジしてみてください。



『いたいのいたいの飛んでけ!運動塾』令和5年度前期の参加者13人の計測結果から、初回と最終回の平均値です。全ての項目で改善しました!