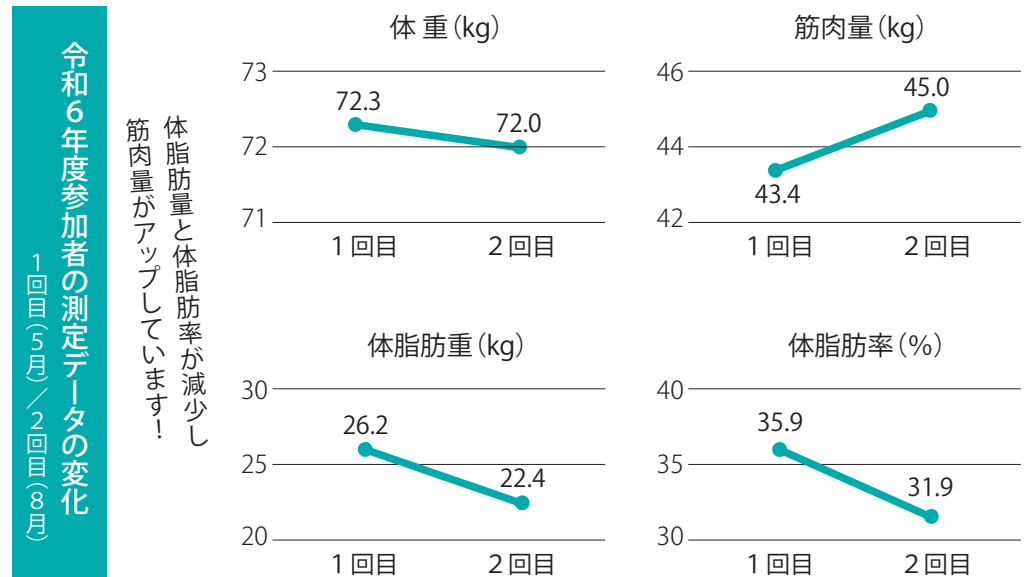


「いたいのいたいの飛んでけ!運動塾」

村は、BMI25以上の肥満が男女共に増加傾向にあり、男性の2人に1人、女性は3人に1人が肥満です。(第3期国保データヘルス計画より)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。

村は、これらの状況を踏まえ、令和3年度から、BMI25以上の方を対象に、『いたいのいたいの飛んでけ!運動塾』を開催しています。

令和6年5月から8月までに開催した運動塾の参加者のデータの変化を見ると、以下のような結果でした。体重はほとんど変わりませんが、筋肉量が増えて体脂肪量が減り、体組成がよくなっていました。



7年度後期の運動塾を開催します!

令和7年度後期の『いたいのいたいの飛んでけ!運動塾』を以下のとおり開催します。運動の効果をぜひ実感してください。お待ちしております。

- 対象者…年齢が75歳未満で健診結果が肥満(BMI25以上)の方
かかりつけ医から運動が禁止されていない方
- 日 時…10月9日から12月25日まで(毎週木曜日午前 / 全12回)
- 会 場…交流センター「ふれ愛館」
- 参加費…無 料

問 健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637

※国民健康保険加入者で健診結果BMI25以上の方については、9月上旬に個別に通知します。
社会保険加入者で参加したい方はご連絡ください。ただし健康診査を受けている方に限ります。

『いたいのいたいの飛んでけ!運動塾』では、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」の3種類の運動を行っています。参加者の皆さん一人ひとりの体の状態に合わせて、回を重ねることにステップアップしていけるようなメニューづくりを心がけています。

運動塾講師の
滝口先生にお話を
聞きました!



YAGOメディカル
フィットネスクラブ
滝口義光 先生

「膝が痛いから自分には無理だ」「もう年だからできないよ」。そんなお声をたくさん聞きます。しかし、車をずっと放置しているとエンジンがかからなくなるように、人間の体は動き続けないと、能力がどんどん低下してしまいます。

とが大切です。この運動塾では、「どうしたらできるか」を皆さんと一緒に考え、よりよい方法をお伝えできればと思っています。この運動塾に参加される一人ひとりが元気に過ごせる未来を創るために、これからも愉快に運動指導をしていきます。興味のある方は、ぜひご参加ください!

但野正行さん(草野)

運動しなきゃと思うけれど何から始めれば…と思っていたところ、この運動塾を知って参加しました。どんなことに気をつけて運動すればいいのかわかり、効果的な運動方法を教えてもらえます。3か月ほど経った頃から、体重が減り、効果を実感する瞬間が増えて、モチベーションにもつながりました。今は自分の生活のルーティーンに落とし込んで、自宅でも継続して運動しています。

佐藤米子さん(上飯樋)

昨年から自分の体のことを意識するようになって、この塾に参加しました。今まで「走る」ことがほとんどなかったのですが、この塾をきっかけに、運動の1つとして習慣になりました。運動だけでなく、普段の食生活で気をつけることなども教えてもらえます。この塾に通ってから、何となく体が軽くなったように感じます。一緒に運動する仲間もできて、とても楽しいです。

高橋 誠さん(飯樋町)

この塾に通ってから、健康診断の結果やBMIの数値がよくなっていったり、体重が減少したりと、数字で結果が出てきてうれしいです。この塾では、体のどこを鍛えるか、その運動にどんな効果があるかなどを丁寧に教えてくれて、それらを意識しながら運動ができます。村民みんなが元気に過ごすことが、村の未来にもつながると思います。ぜひいろいろな人に参加してもらいたいです。

参加者の声

私たちはこんなに元気になりました!