



はみだし健康情報

生活習慣を見直して、さわやかな一年をスタートさせましょう。

## 効果あり！パワーアップ教室

6月から9月にかけて各保健センターで実施しましたパワーアップ教室参加者の測定結果がまとまり、運動の効果がありました。

参加者は163人で、週2回を3か月続ける教室でしたが、大半の方が8割以上参加されました。

1回1時間半の教室では、器具を使用せず自分の体重を利用して筋力アップトレーニングのほかに、ボールなどを使ってゲーム的な要素を取り入れ運動実践を行う。集団メニューと、個々の課題・体力に合わせた運動をする。個別メニューがあり、運動指導士が指導

### 連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- ・マキノ健康福祉センター 電話(27)1128
- ・今津保健センター 電話(22)5101
- ・朽木保健センター 電話(38)3111
- ・安曇川保健センター 電話(32)4413
- ・高島保健センター 電話(36)8008
- ・新旭保健センター 電話(25)8110 (健康推進課)

にあたります。

教室の前後には、体力測定や体組成検査などを行い、教室の効果の指標にしました。

今回の教室には、「運動不足解消」や「体重を減らす」という方の参加が多く、教室終了後のアンケートでは、8割以上の方が「少しは自分の目標が達成できた」と回答し、教室に参加することで、週1回以上の運動習慣ができたという結果も出ています。



### ◆数値が示す

#### パワーアップ効果

- 体重 0.8 kg減
- 体脂肪量 0.5 kg減
- 体筋肉量 0.4 kg増
- 長座位体前屈 5 cmの伸び
- 閉眼片足立ち 左右ともに約12秒の伸び
- 握力 左右ともに約0.5 kg増
- 背筋力 約8 kgの増

さらに、4割近くの方が、関節の痛みや肩こりが軽減したり、便通がよくなったなど、自覚症状の改善もみられます。



教室だけの方、自宅でも実践されている方など運動形態は様々ですが、参加者の測定結果の平均や、自覚症状からも運動の効果はあったようです。また、参加者間の交流の深まりから、教室終了後には自主サークルもでき、今回参加された半数以上の方が、運動指導士の指導を受けながら現在も運動を続けられています。寒くなると、屋外での運動が制限される一方、食べ過ぎになる傾向があります。今回の運動実践から健康生活の意識が高まり、効果がみられたように、身近な暮らしの中で何かできることから、始めてみたいものです。

## 体脂肪」のご存知ですか？

体脂肪は私たちの体に必要なもの。しかし、多すぎると要注意です。  
体脂肪の働きは  
・体に蓄えられ、必要な時にエネルギー源となる  
・体温を保つ断熱材の役割を果たす

・外部の衝撃から体を守るクッションの働きをする  
の3つがあります。さらに最近では内臓脂肪から「アディポネクチン」というホルモンが分泌されていることがわかり、これが、血管の炎症を抑えたり、高血糖や、血管が硬くなるのを防ぐといわれています。

しかし、内臓脂肪も多すぎると、この「アディポネクチン」の分泌を抑えてしまいます。近年、生活スタイルの変化で遅い時間の夕食・朝食抜き・外食機会の増加など、脂肪の多い食事傾向に運動不足が重なり、肥満は大人だけでなく子どもも問題となつています。さらに中年以降では、基礎代謝(生活していく上での最低必

要なエネルギー)が低下することで消費エネルギーが減り、余ったエネルギーが体脂肪として蓄積されてしまいます。まずは、家族みんなで食生活を見直して、「1日3食」を「バランス」よくとれるようところがけましょう。そしてできるだけ車を動かす機会を生活に取り込みましょう。

高カロリー・運動不足のお正月  
メタボリック対策始めましょう

作ってみよう！『七草がゆ』

Good



- ### 【作り方】
- 1 七草は細かく刻む。
  - 2 米は洗って、分量の水と一緒に鍋に入れ、30分ほど置く。
  - 3 鍋を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないようにコトコト炊く。
  - 4 炊きあがる少し前に①の七草を加え、塩で味をととのえ、火を止めて蒸らす。
- ※すずな(かぶ) やすずしろ(大根)の白い根の部分を入れたり、おもちを入れてもおいしいです。

七草がゆを食べる風習は、もともと中国のもので、日本では江戸時代から行われるようになりました。1月7日の朝に、家族みんなで七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。

- ・せり
- ・ほとけのざ
- ・なすな(ぺんぺんぐさ)
- ・すずな
- ・ごぎょう(ははこぐさ)
- ・すずしろ
- ・はこべら(はこべ)

が春の七草です。七草は、薬草の効果やビタミン類が含まれ、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませてくれます。

七草が全て用意できなくても、身近で手に入る、すずな(かぶ)・すずしろ(大根)だけでもよいでしょう。

簡単に作れるので、ぜひお試しください！

はみだし健康情報

まずは、「早寝、早起き、朝ごはん」からはじめませんか。