

# メタボリックシンドロームの予防 ウォーキングで内臓脂肪を減らそう！

市の基本健康診査が終了しました。皆さん、健診結果はいかがでしたか？健診の異常値は、今の生活を見直すチャンスです。一つ一つの数値は、病気と診断されるレベルでなくても、内臓脂肪型肥満で血圧、血糖、中性脂肪が高めなど、これらの軽い異常を併せ持った状態を『メタボリックシンドローム』といいます。この状態に当てはまる人は心臓病の危険度が急上昇します。

内臓脂肪を減らすためには、生活の改善とともに運動が大切です。今回は、誰でも手軽にできるウォーキングについて紹介します。ウォーキングは、いつでもどこでも1人でもできる最も身近な運動です。まずは、日常生活で歩く機会を増やすように心がけましょう。今より1,000歩(約10分間)多く歩くことから始め、慣れてきたら1日1万歩を目指しましょう。

### \*日常生活で歩数を増やすコツ

- ・歩数計を付け、歩いた距離を記録しましょう
- ・エレベーター、エスカレーターはなるべく使わないで階段を使いましょう
- ・1駅、1停留所分を歩いてみましょう
- ・家事をしながら、こまめに動きまわろう

### \*運動効果をアップする歩き方

□ 日常生活で歩くことに慣れてきたら運動効果をアップさせるウォーキングを始めましょう。下図のように正しいフォームで歩き、脂肪を効率よく燃焼させるため、歩幅を大きく、少し息がはずむくらいの早足で歩くのが基本です。30分以上の運動を週2回行うことを目標にしましょう。しかし、慣れない人が急激に長時間歩くと、ひざや腰に負担が掛かり、体調を崩すことがありますので気を付けてください。

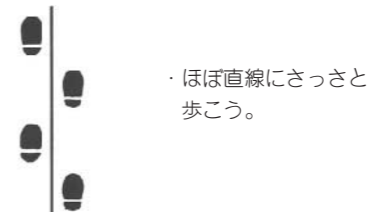
### 正しいウォーキングのフォーム



### 上手な靴の選び方



### 基本的な足の位置



楽しく、話しながらウォーキングコースを歩く

### 事例紹介 明科地域・潮区 ウォーキングクラブ

明科地域の潮区では、6年前からウォーキングクラブが結成され、現在会

生活習慣の改善を實行し、継続していくのは、自分以外にありません。分かつてはいるけど、なかなかできない、続かないという声をよく聞きます。まず、できそうなことから始めてみませんか。

□ 生活習慣を変えようというとき、理想を求めすぎると失敗します。自分の生活を急に大きく変えなくてよい、できそうなことから始めてみましょう。

\*「やめる」より「新たに始める」目標を立てる

□ (例) 「間食をやめる」よりも「野菜を多く食べるようにする」

\*「やめる」ときは「その行動を『別の行動に置き換える』」

□ (例) 「夜の間食をやめる」と決めたら、その時間は『ストレッチする』

□ 健康づくりも楽しまなければ、続きません。無理をせず、楽しみながら実践し、心も体も健康に過ごしましょう。

員は27人。週3回(月・水・金)、区内の全長約4kmのコースを約1時間掛けて、ウォーキングをしています。また、定期的に近くの明科保健センターで、血圧・体重・体脂肪率を測定し、それぞれの値の推移のチェックを行うなど運動効果もみています。それぞれ違いはありますが、測定値が改善または現状を維持するなど、正常値を保っています。

会の皆さんは、「四季の移り変わりを感ぜられる」「家庭や孫、田んぼや畑のことなどを話しながら、歩いているので続けられている」と話し、健康づくりにだけでなく、仲間作りの場にもなっています。

## 12月の休日当番医

|       | 3日                     | 10日                     | 17日                         | 23日                    | 24日                          | 29日                   | 30日                   | 31日                    |
|-------|------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 病院・医院 | 伊藤医院<br>62-2051[明科]    | 古川整形外科医院<br>82-8880[穂高] | 追分クリニック<br>82-2129[穂高]      | 飯田医院<br>83-5061[穂高]    | 清沢医院<br>82-7600[穂高]          | (通常どおりの診察日)           |                       | 堀内医院<br>82-3324[穂高]    |
|       | 小田切医院<br>83-6025[穂高]   | 高橋医院<br>82-2561[穂高]     | 信濃内科循環器科医院<br>82-7722[穂高]   | 柏原クリニック<br>82-7222[穂高] | 小林医院<br>72-2717[豊科]          |                       |                       | 神谷小児科医院<br>72-5162[豊科] |
|       | 土屋クリニック<br>71-1811[豊科] | 中萱医院<br>77-2130[三郷]     | 和田医院<br>72-2047[堀金]         | 米倉医院<br>72-2354[堀金]    | 安曇野形成皮膚科クリニック<br>71-2345[豊科] |                       |                       | 山田医院<br>72-3207[豊科]    |
| 歯科医   | いさつ歯科医院<br>73-0648[豊科] | 上條歯科医院<br>82-2215[穂高]   | ウチガデンタルクリニック<br>62-6022[明科] | 市川歯科医院<br>72-2116[豊科]  | 上月歯科医院<br>82-7530[穂高]        | 山田歯科医院<br>73-7575[豊科] | 堀金歯科医院<br>72-6975[堀金] | 松村歯科医院<br>62-2048[明科]  |
|       |                        |                         |                             |                        |                              |                       |                       | 山本歯科医院<br>72-5748[豊科]  |

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(☎ 0120-890-423)

### 福祉マーククイズ

何のマークでしょう？



答えは31ページ下