

号外 運動と食事、どちらを意識している方が腹囲は小さい?

運動と食事、どちらを意識している方が腹囲は小さいと思いますか? 昨年のアンケート調査から見てみましょう

○ 健康づくりは運動と食事のどちらを意識する?

運動派



「国が1に運動、2に栄養、しっかり禁煙、最後はクスリってうたって、運動が一番にきてたよ」

「食事を変えたくないから、こういう運動施設に来てるわけよ」

食事派



「1時間歩いても、おまんじゅう1個分っていうじゃない? そりゃ食事よ」

「血液や筋肉の材料になるんだから、栄養のバランスには気をつけた方が良いでしょう」

支援現場では、両派ともにごもつものご意見をいただきます。では、メタボリックシンドローム(お腹まわり)との関係に着目した場合、どう考えていけば良いと思いますか? 昨年の結果を参考にしてみましょう。

○ 昨年の生活習慣病予防・改善月間の結果より

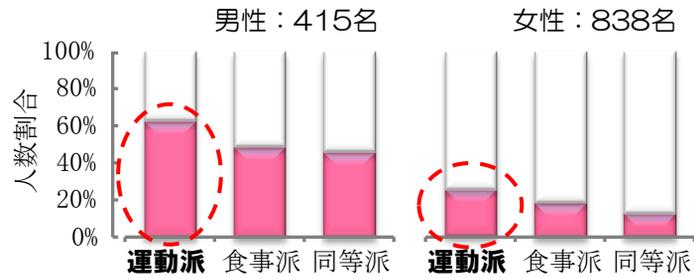
質問: ご自身の感覚で、健康づくりの3本柱 『運動』『食事』『休養』の重要度はそれぞれ何%ですか?

※運動派: 運動の重要度が高いと答えた人

食事派: 食事の重要度が高いと答えた人

同等派: 運動と食事の重要度に差がなかった人

■ お腹まわりがメタボ基準に該当 □ 非該当



なぜか、運動派の方にメタボ腹囲該当者が多いという結果でした

運動を重要視している人ほど、食事に対する意識が低いのかもかもしれません。運動と食事の両方を意識するのが理想です。

3回にわたり、関節痛を予防するための体操を紹介します。今月は、肩まわりです。

※痛みがある場合は行わないようにしましょう

指導員 Y.H

今月の三分体操

～関節痛の予防体操③肩まわり～

実施の前後で左右の肩の高さを確認しましょう。

肩クルクル 30回程度



①右手で左肩付近を軽く压さえる
または軽く持つ



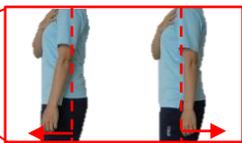
②右手はそのまま
左腕は脱力し
内外に回す

手をかえて反対側も行う

肩ブラブラ 30回程度



①右手で左肩付近を軽く压さえる
または軽く持つ



②右手はそのまま
左腕は脱力し
腕を前後に振る

手をかえて反対側も行う

肘パタパタ 30回程度



①掌をお尻の上に当て胸を張る

②肩甲骨を引き寄せるように
両肘を小さく動かす

③肘を引き寄せる時に
“フッ、フッ・・・”と短く息を吐く

肩～腕ひねり



交互に10回程度



①両腕を広げ、
右手は掌を上にし
左手は下に向け腕を捻る

②左手は掌を上にし
右手は下に向け腕を捻る
③①と②を交互に繰り返す