

ご報告 運動施設ベテラン利用者さんには食行動改善プログラムが効果的!

2月の生活習慣病予防・改善月間では、毎年アンケートへのご協力ありがとうございます!このような取り組みを通して、皆さまと一緒に、より良い支援方法はないか?より効果的な支援方法はないか?日々追究していきたいと考えています。昨年2月のアンケート結果から、新たな発見がありましたので、ご報告いたします。

○平均5年継続者の減量ポイントは食行動の改善

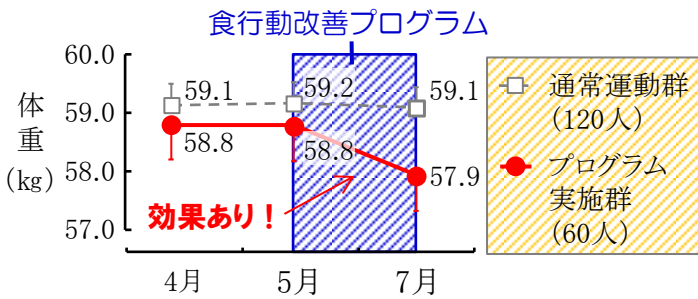
過去3回の生活習慣病・予防改善月間の結果

- ✓ 長期継続者で腹囲が大きい人ほど食品カロリーの知識が不足している
- ✓ 長期継続者で食行動の不良なグループが最も腹囲が大きい



それでは、運動継続者の食行動が変わると減量できる?

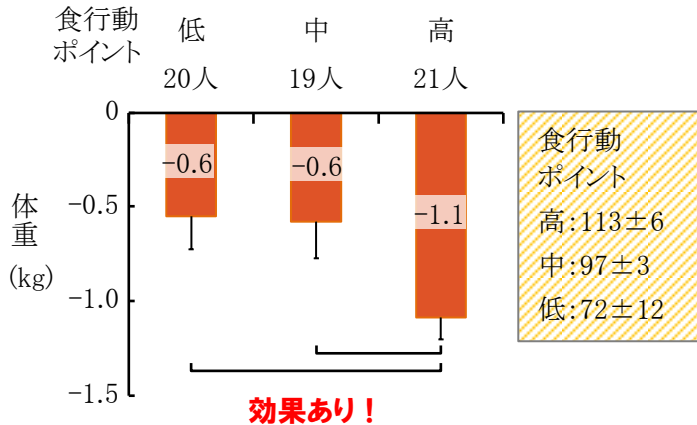
食行動改善プログラムを2か月間実施!



ズバリ!長期運動継続者にも減量効果あり!いったい何をすると、このような結果になるのでしょうか?

○ある食行動の○×をカレンダーに記入するだけ…

腹囲と関連する食行動の実施の○×を毎日カレンダーに記入し、集計した結果、やはり食行動を改善した日が多い人ほど体重が減少しました!



👏👏 H30年度 日本健康支援学会 優秀発表賞受賞 (植木ら)

長期継続されている方で腹囲が基準値を超えている皆さまへ、今年6月以降に食行動改善プログラムを新たにスタートさせる予定です。ぜひ、ご参加ください!❤️

今月の三分体操

-ミニボール④ 脇腹の引き締め-

1. 脇腹(体側)のリラクゼーション (30秒以上)

ボールの位置



① 下側の腕を楽に伸ばし脇腹の下にボールを入れます。へそを正面に向け体を床と垂直に保ちます。



② 上側の腕をゆっくり動かし両手を重ね、骨盤は腕と距離をとるように足方向へ下げ脱力します。反対も行います

ミニボールは空気の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安



指導員 S.K

2. 脇腹のトレーニング



① 「1.」と同じ姿勢で胸の前辺りの床に手をつきます。



手は軽く支えるだけ(床を押さない)

② 息を吐きながらへそを凹ませ、ゆっくり上半身を真横に起こし、脇腹を縮めます。10回繰り返します。

反対も行います