

保健課

「健康回復！こころとからだの元気サポート塾」を開催しました！



組合員の運動習慣・食習慣改善のための情報提供及び日常的に継続可能となる運動プログラムの提供を行う「健康回復！こころとからだの元気サポート塾」を開催しました。

今回は、鶴岡市（7月11日～12日：鶴岡市藤島体育館）と山形市（7月13日：ヒルズサンピア山形、7月14日：山形市総合福祉センター）で実施しました。

対象者

令和4年度の健診結果により、BMI、血圧、脂質、血糖の数値が要治療者とのボーダーライン上にあり、前年度と比較して体重が増加している組合員を対象として参加者を募集しました。組合員全体の対象者1,012人のうち、4日間で126人の方にご参加いただきました。また、今回の元気サポート塾参加にあたり、参加者には健康増進アプリ「QOLism」の活用並びに歩数調査及び食習慣調査にご協力いただきました。

	項目	条件
1	BMI	23.5以上35.0未満
2	体重	前年度と比較して2kg以上増加している
3	血圧、脂質、血糖のいずれかが保健指導判定値（血圧は高値血圧またはⅠ度高血圧（※））に該当	
	血圧	収縮期 130以上160未満 または 拡張期 80以上100未満（単位：mmHg）
	脂質	LDL-C120～200mg/dl未満
	血糖	HbA1c5.6～8.4%未満 または 空腹時血糖 100～166mg/dl未満

※日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン

令和4年度の健診結果において、血圧、脂質、血糖のいずれかが上記の判定値を超える場合は除外。

講演「生活習慣病予防のための効果的な運動法と継続のためのヒント」運動編・食事編

当組合の保健事業全般の監修を依頼している慶應義塾大学スポーツ医学研究センター勝川史憲教授より、健康のための運動や食生活の注意点などについてご講演いただきました。



講演内容まとめ

- 生活習慣病改善のための運動は、まずエネルギー消費量の増加が重要
- 息が上がるくらいの運動を週 2 時間半くらいが目安。毎日の運動でなくても、休日にまとまった運動でも良い
- 余暇時間に楽しく身体を動かすことが大切
- じっとしていること（座る、横たわる等の座位行動）はリスク
- 過度な体重増加の予防のためには、「ちょっとした過食」をできるだけ避けること
- 「油：少なめ、水分：多め」の食事を心がける
例えば、揚げ物や炒め物の割合を減らす、おかずの比率を下げ、主食の比率を上げる、同じ肉でも赤身肉を選ぶ、野菜（水分が多い）を多く使用する等
- 血圧コントロールには、減量と定期的な運動に加えて、食塩制限、生野菜と果物等の積極的摂取、減酒を心がける



運動プログラム（実技）

フィットネスアドバイザーの秋葉早緒先生をお招きし、足指マッサージ、ひもトレ、バランスボールを使用した座りながらできる運動等の運動プログラムについてご指導いただきました。いずれも、短時間で気楽にできるため自宅でも継続しやすい運動でした。

指導内容まとめ

- 「足指マッサージ」は足指の先や付け根をもみほぐすことで血流をよくし、腰痛や肩こりの解消を期待できる。また、足裏を正しく使って体を動かせるようになるので、姿勢や歩き方の改善が期待できる
- ひもを使用してストレッチすること（「ひもトレ」）で、肩周りがほぐれて体をスムーズに動かせるようになる
- バランスボール（小さいもの）に座ることで股関節を整えることができ、正しい姿勢を保ちやすくする

～受講後のアンケート結果より～

- 生活習慣改善は特別なことでなく、日常生活の中でも意識することで改善できることや色々と気づかされるが多かった。今後のきっかけにしたい。
- やり方がわからず、取り組む動きと指導を受けてからの動きでは全く違う。目からウロコ！このような機会をありがとうございました。
- 参加して良かった。足が生き返ったかのように気持ちが良い。改めて運動は生きるうえで必要だと思った。運動と食生活の改善を継続して健康になります。
- 自分の体が固すぎることに気付きました。1日のうち10分でも体を動かすこと、歩き方がおかしいことに気づき、改善することに努めたいです。
- 次回はお世話にならないよう、健康に留意します。
- 手軽に運動ができる方法を知ることができて良かった。職場でもできそうです。
- 参加する前はおっくうで、乗り気ではなかったのですが、当日、帰るときには講演も勉強になり、すごく良かった。運動も体がほぐれて本当に良かったと思います。ありがとうございました。