

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、山形市（7月9日～10日：山形市総合スポーツセンター）と新庄市（7月11日～12日：新庄市体育館）で実施しました。



対象者

令和5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916人のうち、4日間で90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」の活用及び歩数調査にご協力いただきました。

<要件>

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
3	以下のいずれかの基準に該当する ・血圧 収縮期130以上160未満 又は 拡張期80以上100未満（単位：mmHg） ・脂質 LDL-C 120以上160未満（単位：mg/dl） ・血糖 HbA1c 5.6%以上8.4%未満 又は 空腹時血糖 100以上166未満（単位 mg/dl） ※但し、LDL-C 160mg/dl 以上、HbA1c 8.4%以上、空腹時血糖 166mg/dl 以上は対象外

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勝川史憲名誉教授より、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

- 健康のためには1. 禁煙、2. 適正な食事、3. 適正な運動、4. 良質な睡眠 が重要
- 喫煙：喫煙により、がん、脳卒中などの循環器の病気、呼吸器の病気等になりやすくなる。喫煙者本人のみならず、受動喫煙による周囲の人の健康への影響も懸念される。
- 食事：「ちょっとした過食」を避けて、体重増加を予防すること。「油を少なく、水分を多く」揚げ物・炒め物を減らす、おかずの比率を下げて主食の比率を上げる、同じ肉でも脂肪の少ない赤身等を選ぶ、野菜（水分・食物繊維を含む）を多めに 等々。
- 運動：健康のための運動・身体活動の目安。
中強度（息が弾み汗をかく程度、3メッツ*以上）の有酸素運動を週 150 分以上（30分×5日）
- 疾病予防の段階では、週末のまとめた運動、すきま時間の細切れの運動でもよい
- 座位行動（座りっぱなし・じっとしている）の時間が長くなりすぎないように注意する。



*）メッツとは 身体活動の強度を表す指標（安静座位時1メッツとする）

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」



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、ひもトシ、ジム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

- 土台となる足づくり：足指の先や付け根をもみほぐし、足裏を柔らかくすると、正しい歩き方が分かるようになる。
- 足の血流をよくすることで、腰痛や肩こりの改善も期待できる
- 正しい姿勢：バランスボールに座り体を傾ける、左右どちらか硬い方があれば重点的にストレッチ。座るときは座骨を立てること、立つときは骨盤が前傾(反り腰)や後傾(ぽっこりお腹)にならないことを意識する。
- テニスボールをお尻、太ももなどにあて、ころころと動かすことでコリをほぐす。ポイントは自分が気持ち良いと感じる箇所にテニスボールをあてること。