

## 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！

組合員の運動及び食生活改善のための情報提供並びに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2会場（7月5日（火）・6日（水）山形市（ヒルズサンピア山形）、7月7日（木）・8日（金）新庄市（新庄市体育館）で開催しました。

#### 対象者

令和3年度の健診結果により、BMIと血圧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の方を対象として参加者を募集しました。組合員全体で対象者は668人でしたが、2会場で64人の方にご参加いただきました。

また、参加者には今回の元気サポート塾参加にあたり、健康増進アプリ「QOLism」の活用、歩数調査及び食習慣調査を実施していただきました。

	項目	条件
1	BMI	23.5以上 35.0未満
2	体重	前年度より増加している
3	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)



令和3年度の健診結果において、①HbA1c：8.4%以上、②空腹時血糖：166mg/dl以上、③脂質（LDL-C）：200mg/dl以上のいずれかに該当する場合は除外

#### 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を監修していただいている慶應義塾大学スポーツ医学研究センターの勝川史憲教授による、健康のための運動方法や食生活の注意点などについて講演を行いました。

### 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
- ずっと座っていることはリスク
- 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：少ない 水分：多い」の食事を心がける  
例えば、揚げ物・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秋葉早緒氏から、「自宅でできる簡単エクササイズ」「通勤、自宅周辺で手軽にできる健康づくりウォーキング」と題した、運動プログラムについて指導がありました。テニスボールを使用した筋肉ほぐし・足指マッサージ・ひもトシなど、自宅でできる継続しやすい運動を紹介しました。

### 指導内容まとめ

- テニスボールをお尻や太ももの付け根などにあてることで身体のコリをほぐすことができる。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。
- 「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が期待できる。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。
- ひもを体に巻き、軽く体を動かすことで体のバランスが整い正しい姿勢で楽に歩けるようになる。



## 受講後のアンケート結果より

- 毎日運動が必要と思っていたが、1 週間のうち 150 分でいいとなると週末に集中して運動するなどの自由に自分のペースで良いことが分かった。
- 講演では、いかにエネルギーを消費させるか、またじっとしていることのリスクが大きいことを学んだ。
- 自然にやってみよう、というきっかけになりました。今日から教えていただいたことを心がけて、生活、運動していきたいと思います。ありがとうございました。
- QOLism を利用し、自分の実態を知ったのが良かったです。
- 「運動が楽しい」まで意識が変わらなくても、「楽しくないけど運動は大切」だと理解していることが重要だと分かった。
- 運動も食事もすぐに実践できるような内容で、早速「やろう！」という気持ちになれました。
- 運動実技をやって、自分自身の体の硬さを実感した。体が硬すぎて、実技が思うように出来なかった。
- いつも思うのですが、参加する前は億劫で、乗り気ではないですが、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。