

健康づくり事業「目指せメタボリック解消！」実施報告

1. 実施日 平成21年8月25日(火)
2. 場所 ふるさと交流プラザ（スキー場ロッヂ）
3. 参加者 13名（町内居住者のみ）女性13名、男性0名
スタッフ：（総務企画課3名）
4. 参加料 1,500円(夕食、入館料、講話、指導料含む)

- 12:30~13:00 受付
13:00~13:10 オリエンテーション（今後のスケジュール説明）
13:10~14:10 医師による講話
講師：上砂川診療所 安村修一 先生
～本当は怖～い！メタボリックシンドローム～



メタボリック症候群と診断される要素となる高血圧、高血糖、高脂血症が引き起こす病気についての講義で知識を深めた。

14：10～15：10 **メディカルチェック「自分の体を知ろう！」**



血圧や握力、末梢血管の血流を測定するBCチェッカーなどを用いてのメディカルチェックを行った

15：10～16：40 **健康運動指導士による講話**

有限会社 **ダックススポーツ** 高津宏樹氏

講 話 ～“ながら運動”でメタボダイエット～



普段からテレビを見たり、椅子に座りながらできる運動を続ける方法や、効果的な運動方法として、運動の種目、強度、時間、頻度について分かりやすく説明し、筋肉量（基礎代謝量）が少ないと体脂肪は燃えづらいので、運動で筋肉を増やし体脂肪を減らしましょうと呼びかけた。

運動指導 ～ソフトヨガ、ソフトエアロビクスで脂肪燃焼～



静かな音楽に合わせながらのソフトヨガ。



ソフトエアロビクスは少しハードな音楽に合わせ、約 30 分間、体を動かし、それぞれの体力に合わせて休みながらのエアロビクスで気持ちいい汗を流した。

17:00~18:00 夕食
 アンケート記入・回収
 温泉に入浴



会場を上砂川岳温泉パンケの湯に移し、魚を中心とした特製のヘルシーな夕食をとり、温泉に浸かり汗を流し、普段から健康を維持するために必要な知識と運動を学ぶ一日を過ごしました。

18:10 送迎バス（第1便）
19:30 送迎バス（第2便）