



お問合せ先



長野県厚生農業協同組合連合会 **佐久総合病院**
〒384-0301 長野県佐久市臼田197番地
電話 0267-82-2688
FAX 0267-82-9928

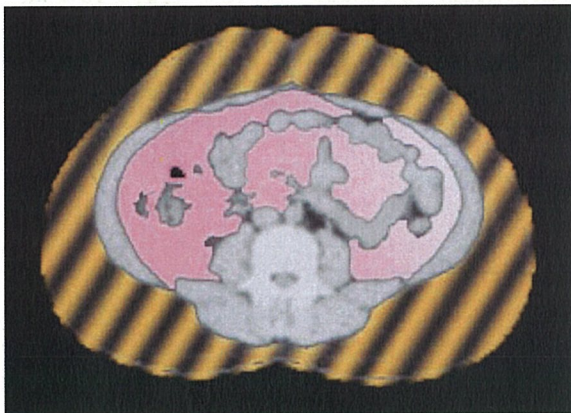
独立行政法人 **国立健康・栄養研究所**
〒162-8636 東京都新宿区戸山1-23-1
電話 03-3203-5418
FAX 03-3202-3278

肥満は多くの病気の原因になります

メタリックシンドロームという言葉を知っていますか？

これは肥満(特に内臓のまわりに付着した脂肪-内蔵脂肪-型の肥満)を原因として、高血糖、高脂血症、高血圧などの病気が引き起こされている状態です。これらの病気を重複して持っている場合には、心筋梗塞や脳卒中などになる危険が大きいと考えられています。

内臓脂肪型肥満



おへその位置の腹囲(ウエスト)

男性 85cm以上

女性 90cm以上

内臓脂肪型肥満の疑いあり

※おへその位置で輪切りにしたCTスキャンによる断面図

橙色の斜線部分が皮下脂肪、ピンク色の部分が内臓脂肪

この手帳は身近なところにおいて、いつでも体重や運動のことなどが記録できるようにして下さい。それが生活習慣改善の第一歩です。

食習慣・運動習慣を改善して、肥満を解消しましょう!!

あなたの現在の状態

身長: _____ cm

体重: _____ kg

B M I: _____

体脂肪率: _____ %

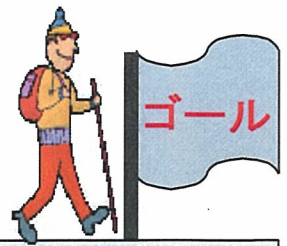
腹 囲: _____ cm

日付: 年 月 日

ここから、スタートです！

一年の流れ

やった～



**2007年7月
(12ヶ月)**

4月に私たちと一緒に見直しをします。それまでは自分で見直ししていきます。



6ヶ月目(1月21日)

私たちと一緒に見直しをします。もう6ヶ月が過ぎました。



11月、12月

11月、12月は自分ひとりで4、5ヶ月目の見直しをします。でももうなれて大丈夫ですね。



3ヶ月目(10月21日)

私たちと一緒に見直しをします。目標を立てるのにもなれましたね。



2ヶ月目(9月26日)

自分ひとりで2ヶ月目の見直しをします。1ヶ月間の評価を元に新しい目標を立てたら、私たちに送ってください。



1ヶ月目(8月26日)

1ヶ月目の見直しをします。目標がどれくらいできましたか？体重は変化しましたか？次の月に向けて新たな目標を立てます。2ヶ月目もがんばりましょう！



2006年7月15・16日 いよいよスタート！！目標を決めます。まずは1ヶ月がんばりましょう！！



毎日すること

- ・目標実行
- ・体重測定
- ・ライフコーダーの記録
- ・目標についての○×記録

毎日だけでなくもがんばってやってみること

- ・食事記録

継続は力なり！

減量を成功させるために

これから1年間、あなたの減量プログラムが始まります。一言に「減量」といっても、一人でやっていくのは大変です。

今回のプログラムでは、意志、管理栄養士、健康運動指導士、保健師などが一丸となってあなたの減量をサポートします。

減量をすることは毎日の積み重ねによって実現していきますので、無理をしないでまずはできることから始めましょう。

大切なことは

「継続」と

「自分自身で健康をマネジメントする力を養う」
ことです。

減量を成功させるポイント

1. 自分の食生活を客観的にとらえて、よく知りましょう。
昨日一日に食べた食事の内容を覚えていますか？
まず自分の食事を意識し、何をどれくらい食べたのか知ることから始めましょう。
はじめに、一日の食事内容を記録してみましょう。
自分の食生活が見えてきますよ。
2. 実行目標を立てましょう。
目標は極端なものではなく、70~80%くらいの成功かなと思えるくらいの目標を立てましょう。
できることから始めて、少しずつ出来ることを増やしていきましょう。
3. 目標が実行できたら自分にご褒美をあげましょう。
旅行のプランなどはどうでしょうか？
4. 実行に必要な知識(情報)や技術も大切です。
減量や健康維持に役立つ情報を私たちがお知らせします。
5. 周りの人からのサポートをしてもらいましょう。
減量は長い道のりです、仲間や、家族の協力が大きな助けになります。
今回ここに集まった人は同じ減量目的に向かう仲間ですね。
6. 減量は運動と食事の改善を一緒に行うと効果的です。
肥満は消費エネルギーより多く食べることによっておきます。運動などで消費エネルギーを増やすか、食事を改善してカロリーをとりすぎないようにするのがポイントです。

3つの「はかり」が役立ちます

今回のプログラムを行うにあたって、3種類のはかりを御用意いたしました。これらのツールを使うことによって減量計画が実感でき効果的に行えます。

体重計

毎日決まった時間に体重を測定しましょう。条件が一定になるように、起床後や入浴前に測定すると決めておくといいでしょう。

毎日測定した体重を日誌に記入し、グラフにしるしをつけましょう。体重の推移がわかります。

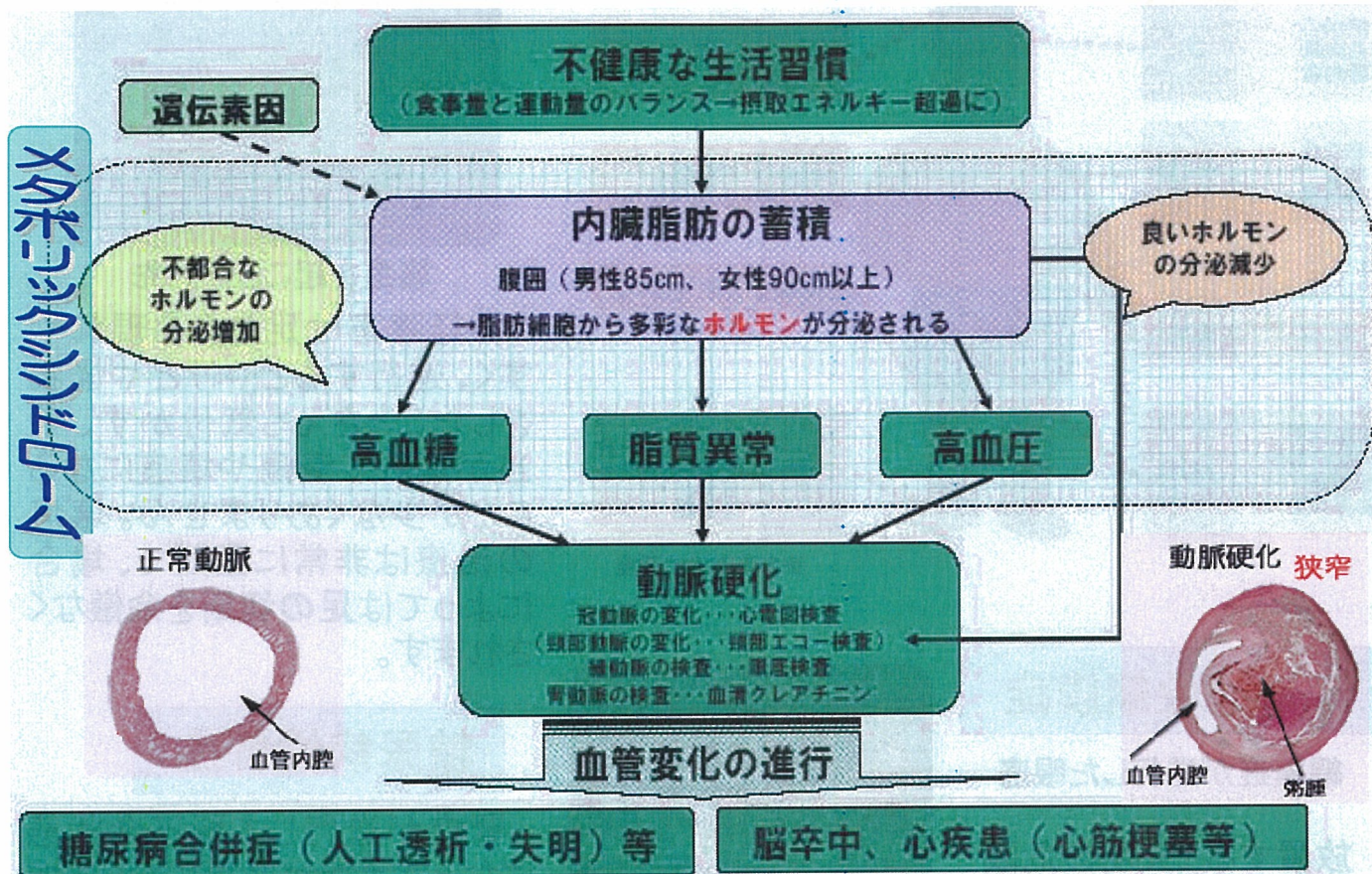
ライフコーダー

腰の位置に起床後装着することによって、一日の歩数が記録されます。また、消費されたエネルギー量が示されます。毎日、日誌に一日の歩数と消費エネルギーを記入しましょう。

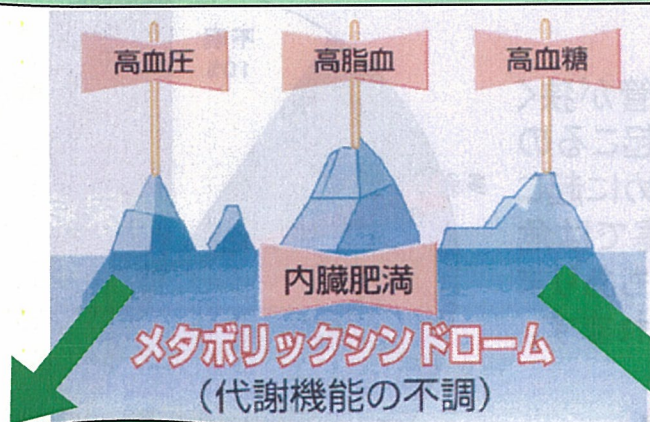
クッキングスケール

クッキングスケールを使って、自分の食べる目安量を覚えましょう。食事の中の食品の量がわかると、摂取したエネルギー量が理解できます。まずはご飯の量からはじめてみましょう。計った結果を食事記録に記入していきましょう。食べる目安は食品ピラミッドを参考にバランスよく。

メタボリックシンドロームは放っておくと危険です!!



動脈硬化が進行して重篤な疾患や合併症を引き起こし、死亡にいたる事もあるため、**予防・改善・治療**が必要です。



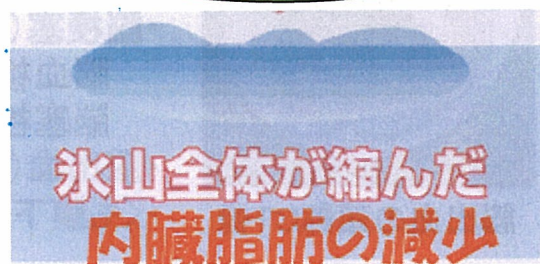
メタボリックシンドロームでは、高血圧・高血糖といったそれぞれの病態は別々に進行するのではなく、ひとつの大きな氷山から水面上に出たいくつかの山のようなものです。

クシリによる治療



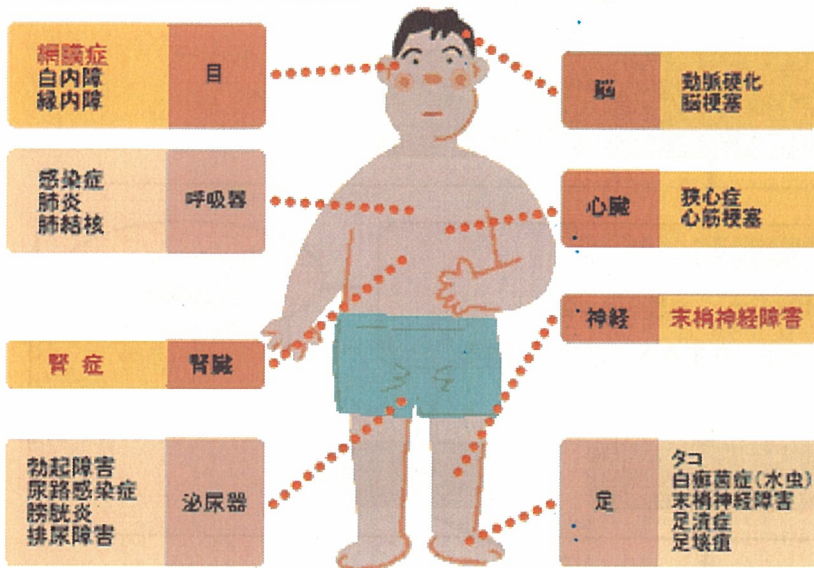
根本的には水面下の分も含めて生活習慣改善による「**氷山全体の縮小**」が必要

生活習慣の改善



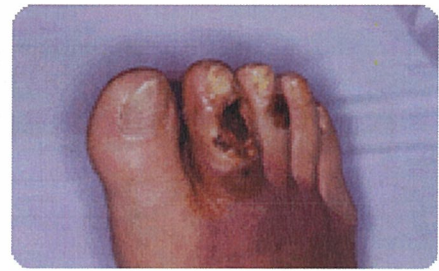
メタボリックシンドロームの重症化・合併症

糖尿病が引き起こす合併症



※赤字は3大合併症

糖尿病性神経障害



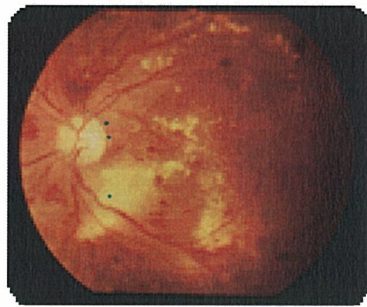
壊疽を起こした足先

神経障害は足先から現れやすく、進行するとやけどや怪我をしたことさえも気付かず、手当が遅れて潰瘍や壊疽になることが少なくありません。壊疽の治療は非常に困難で、場合によっては足の切断を余儀なくされます。

糖尿病性網膜症

網膜症が進行した眼底

放置すると失明の危険もあります。



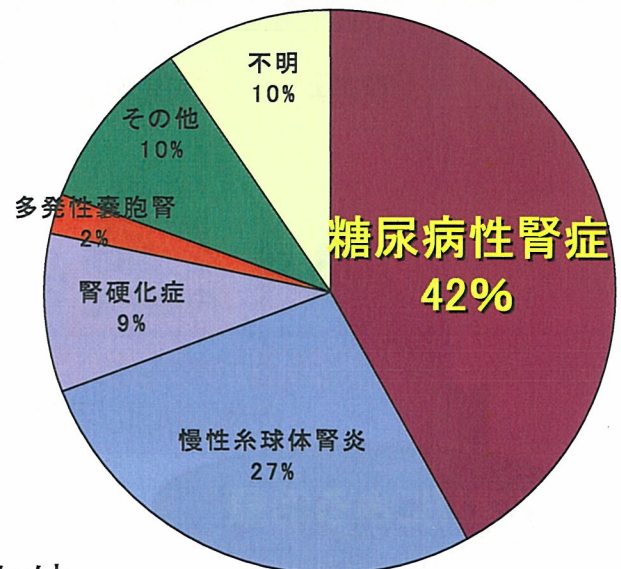
糖尿病性腎症

腎症が進行して腎不全状態になると透析が必要になります。

狭心症・心筋梗塞

心臓を動かすための血液を送る血管が狭くなって、血液が通りにくくなったため起こるのが狭心症、完全に血管が詰まったために起こるのが心筋梗塞です。急性心筋梗塞では危険な不整脈によって突然死することもあります。どちらも症状としては胸痛が見られます。

新規透析導入の原因疾患(2005)

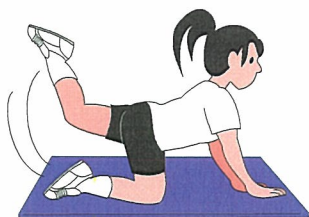


脳出血の頭部CT像

脳卒中

脳卒中(脳血管疾患)には、

- ・脳梗塞(脳の血管が詰まって血液が流れなくなる)
脳血栓(血管の中で血のかたまりが出来て詰まる)
脳塞栓(血のかたまりが飛んできて血管が詰まる)
- ・脳出血(脳の中の血管が破れる)
- ・くも膜下出血(脳と頭蓋骨の間の血管が破れる) があります。



運動編





★運動のすすめ 10カ条★



1. 朝起きて着替えたら、すぐに**ライフコーダー**(歩数計)を腰の右前につけましょう。
2. **無理な運動**はケガのもと！少しずつ**運動量**を増やしましょう。最も行ないやすい運動として**ウォーキング**(速歩)をお勧めしますが、膝や腰の痛い人には**水中ウォーキング**などをお勧めします。
3. また、けがの予防のため、運動前に、**準備運動**として軽い体操やストレッチをしましょう。
4. **1日30分以上**の運動をしましょう。運動は、1日のうち、午前、午後の2回に分けてもかまいません。歩数が**1日1万歩**、エネルギー消費量が**300～400kcal**となるよう心がけましょう。
5. 運動の頻度は毎日が理想的です。
6. 「**ややきつい**」と感じるくらいの強さで運動しましょう。運動時の心拍数としては30歳～49歳の方は1分間に110拍、50歳以上の方は100拍を目安としましょう。
7. 運動に適した服装と、クッション性が良く通気性の良い歩行用の**スポーツシューズ**を着用しましょう。
8. 運動の時間帯としては、自分の都合のつく時間帯でもかまいません。ただし、起床直後や深夜は避けましょう。
9. ライフコーダでは測定できない運動(自転車運動、水泳など)は、必ず運動内容と時間をこの「**手帳**」に**記録**しましょう。
10. 天候の悪い日は**室内での運動**を心がけましょう。階段の昇降は大変効果があります。

★正しい歩き・走り★



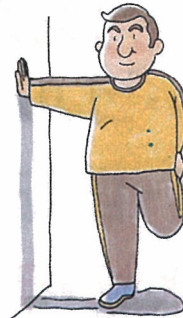
★運動前後のストレッチ★



【ふくらはぎ】
後ろに引いた脚のかかとを地面にしっかりつけ、つま先がまっすぐ前を向くようにします。



【太ももの裏側】
お尻を後ろにしっかり引いて下ろし、上半身は前に倒します。前に伸ばした脚のつま先を上げます。



【太ももの表側】
壁などに脚を持たない方の手をついてしっかり体を支えます。手に持っている脚をお尻にしっかりと付けます。



【太ももの内側】
曲げる方の脚にしっかり体重をかけ、状態は垂直に保ちます。伸ばす方の脚はつま先を正面に向けます。



【背中の上】
わざと猫背にすると同時に、肩甲骨を左右に開くように意識します。



【腰・背中】
膝は伸ばさないで楽に曲げます。背中を十分に丸めて前に倒します。

運動に伴う傷害を予防するために運動前後にストレッチを行ないましょう。

1. 息を止めないで、2. 痛くなく気持ちいい程度に、3. 約20秒程度、4. 反動や勢いをつけなくて、5. ゆっくり伸ばします。

★ 身体活動の種類とエネルギー ★

—100kcal消費するには—

食事を減らす



ハンバーグ1/3個



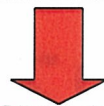
缶コーヒー1本



ケーキ1/3個



カップラーメン1/4個



運動をする

ゲートボール・ゴルフ 20-30分

ウォーキング・自転車・水中歩行 15-20分

ジョギング・水泳・テニス 10-15分



生活活動を増やす

散歩・買い物・車を使わず営業 20-30分

掃除機かけ・子供と遊ぶ

床の拭き掃除・洗車・農作業 15-20分

庭の草抜き

重い荷物運び・階段昇降 10-15分

★生活活動で脂肪燃焼！★

毎日取り組むことができる日常活動を点数でチェック

- 通勤で車を使わず交通機関を使う（片道1点）
- 昇降機でなく階段を利用する（15階分0.5点）
- 昼食は社外にサクサクと歩いて行く（0.5点）
- 社用車を使わず営業に出る（2点）
- 買い物に歩いて出かける（2点）
- 一日中車のかわりに自転車を使う（2点）
- 家全体に掃除機をかける（30分1点）
- 庭の草抜き（30分1点）
- 田畑にはサッサと歩いて行く（片道1点）
- 機械を使わない農作業（1時間3点）
- 雪かき、歩道の除雪（30分2点）
- 屋外で子供と遊ぶ（30分1点）
- 洗車（1時間2点）
- 犬の散歩（30分1点）

合計5点に相当する生活活動を行なうことで、歩数10000歩、運動量400kcal(体重80kg)という目標を達成できます。

さらに、点数に体重をかけると運動エネルギーを算出できます。
5点 × 70kg=350kcal

あなたの専属トレーナー

★ライフコーダーの使い方★

1. ライフコーダーは、日常生活全般の**活動度**を知るための道具であり**専属トレーナー**です。毎日の身体活動量を把握しましょう。
2. ライフコーダーは、歩数だけでなく運動や生活活動による**エネルギー消費量**を知ることができる装置です。
3. **起床後**すぐに装着し、入浴以外は**就寝まで**装着してください。平日だけではなく週末祝祭日も装着してください。
4. 必ず腰の右前、**ズボンのタック**のあたりにまっすぐ装着します。
5. 女性でワンピース等を着る時には、ベルトを衣類の下に巻いて腰右前に正確に装着して下さい。
6. **水濡れ厳禁です！**トイレでの落下を防止するためにストラップのクリップをベルトに固定します。
7. 衣類を**洗濯**する際には注意！ライフコーダーを必ずはずしてください。



ズボンの折れ
目線上タックの
あたり



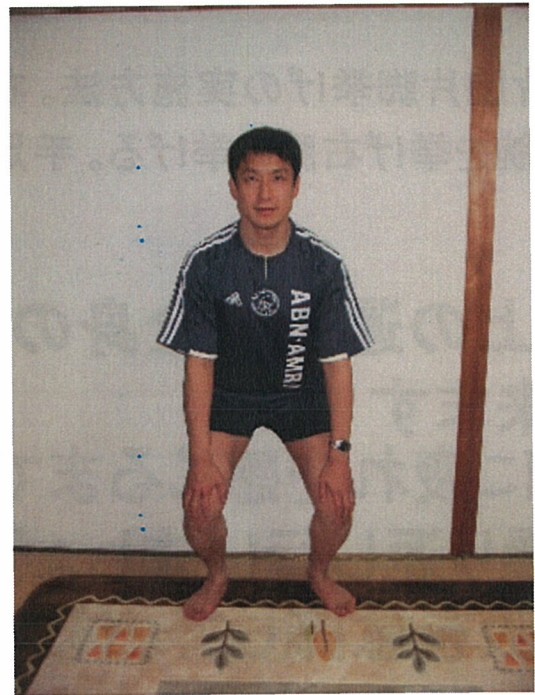
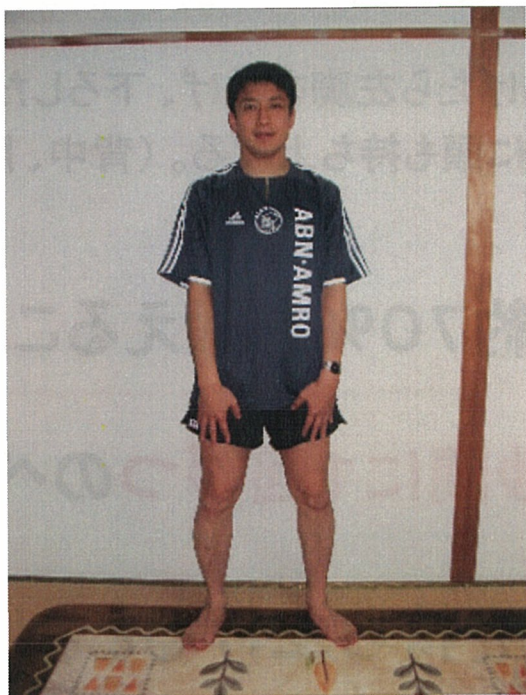
筋量を増やして脂肪を燃やそう！

体の中でエネルギーを最も使うのは筋肉です。筋肉の量を増やすことはとても重要です。

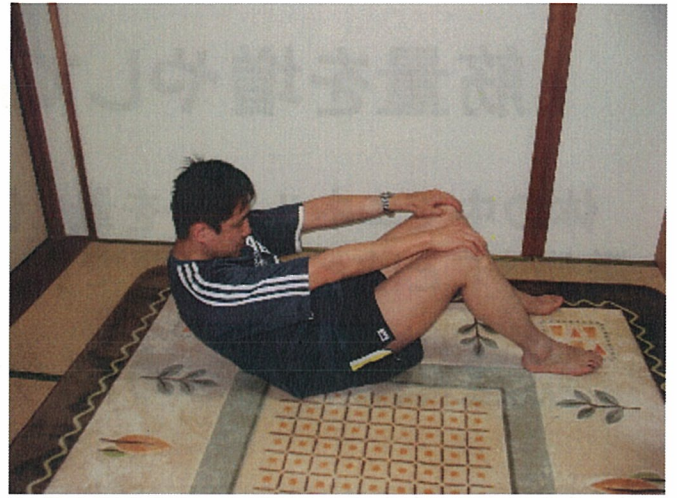
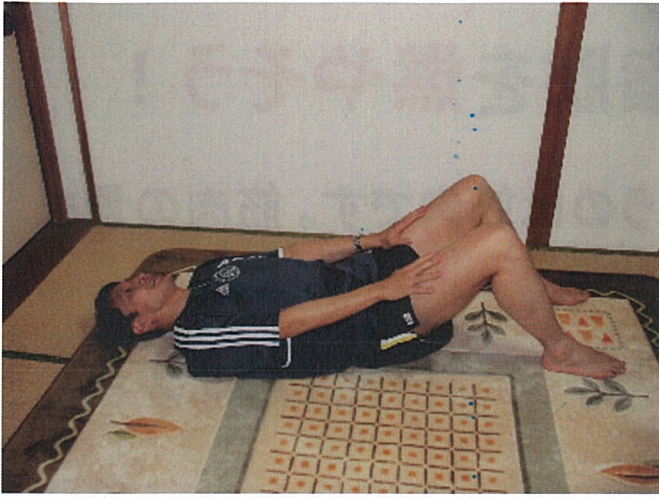
筋量増加のために4つの筋トレを行おう！



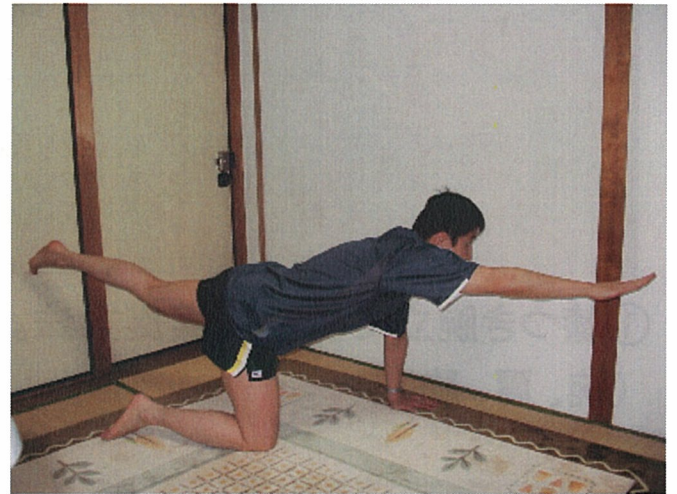
①膝つき腕立て伏せの実施方法。背中を丸めないように背筋を伸ばして。
(腕、肩、胸)



②スクワットの実施方法。高齢者は椅子や壁に手を突いて支えながらでも良い。手のひらを太ももから膝まで這わせるように。(太腿)



③へそ覗きの実施方法。頭を持ち上げ背中を丸めてへそを見る。
手のひらを太ももから膝まで這わせるように。(腹筋)



④片腕片脚挙げの実施方法。右腕を挙げたら左脚を挙げ、下ろしたら、
左腕を挙げ右脚を挙げる。手足と同時に頭も持ち上げる。(背中、腰)

以上の運動で全身の筋の約70%を鍛えることが
出来ます！！
筋に疲れを感じるまで、**2秒間に1回づつ**のペース
で繰り返し行いましょう。
呼吸を意識して、体や手足を持ち上げるときに息
を吐くようにしましょう。
運動の頻度は週に**2～3回**が適切です。

あなた自身の**体力**を知ろう！

体力を測ることによって運動や身体活動の効果を知ることができます。また、体力が増加すれば肥満予防にも繋がります。

まず最初に**柔軟性**を測ろう！

まっすぐ立った状態から膝を曲げないで体を前に倒していきます。



手のひらが床につく
大変柔らかい



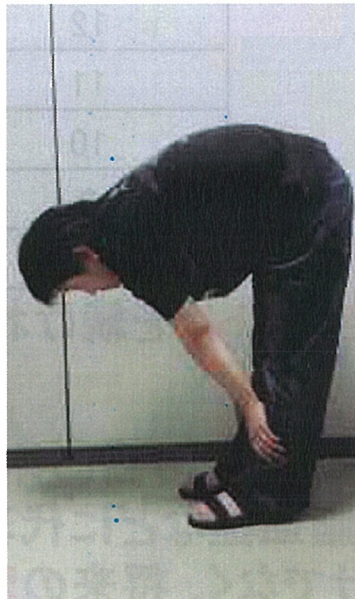
げんこつが床につく
柔らかい



指先が床につく
普通



足首をつかめる
固い

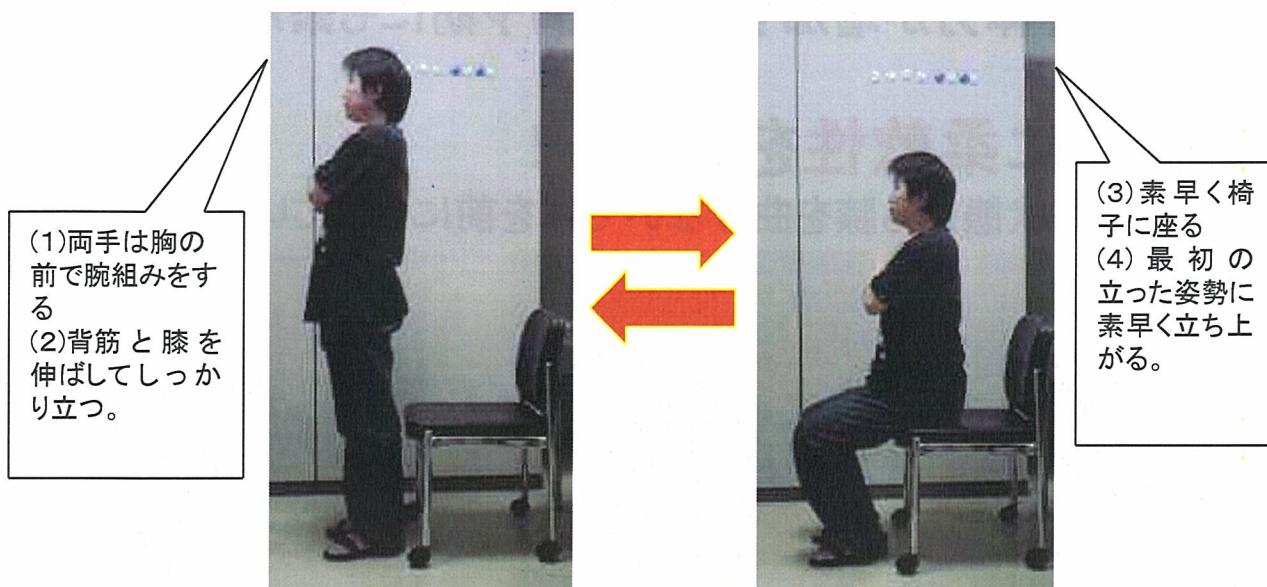


足首に届かない
とても固い

ストレッチを毎日続ければ徐々に柔らかくなっていきます！

次に脚の筋力年齢を測ろう！

椅子の座り立ちを10秒間行い、繰り返しの回数を測定します。



- * 椅子は動きにくい、安定した物を使いましょう。
- * 素足またはかかとが低い靴をはいて行いましょう。
- * 息は止めないようにしましょう。
- * 強い膝痛、強い腰痛の自覚症状のある場合は実施しないで下さい。

回数	筋力年齢(歳)
13	20-29
12	30-39
11	40-49
10	50-59
9	60-69
7	70-

しっかり歩き、筋トレを続ければ徐々に筋力年齢が若返る！

柔軟性や筋力などの高い体力を保つことは単に糖尿病、高血圧症、高脂血症などに代表される**生活習慣病の予防**に重要というだけでなく、将来の**寝たきりを予防**する上でも重要です。

しっかり歩行、筋トレ、ストレッチを根気よく続けていきましょう！

ステップウェルの使い方

ステップウェルはステップエクササイズを行うための踏み台です。ステップエクササイズは、ウォーキング以上のエネルギー消費を期待できます。

雪が積もって、吹雪いて歩けない日は、滑ってけがをしやすい屋外で無理に歩かないで、暖かい家の中で、昇り降りしましょう！

ステップエクササイズ実施上の注意点

1. 運動の強さはウォーキングと同じで、軽く息が弾み、**ややきつい**程度のテンポで昇り降りしましょう。
2. 好きな**音楽に合わせて**行うと楽しいです。テンポの遅い曲なら楽、速くなるほどきつくなります。
3. 台の高さの調節ができますが、最初は**一番低い高さ**から行いましょう。高いほどきつくなります。
4. この運動の記録はウォーキングと同様、全て**ライフコーダー**に記録されます。
5. いつも同じ脚から昇ったり降りたりしないで、**頻繁にあげる脚を変え**ましょう。
6. 膝や腰が**痛い人**、あるいは**痛い時**はムリをしないようにしましょう。
7. テレビを見ながらや他の人と会話しながら行っても結構ですが、**足下によく注意**して、落ちないように注意してください。