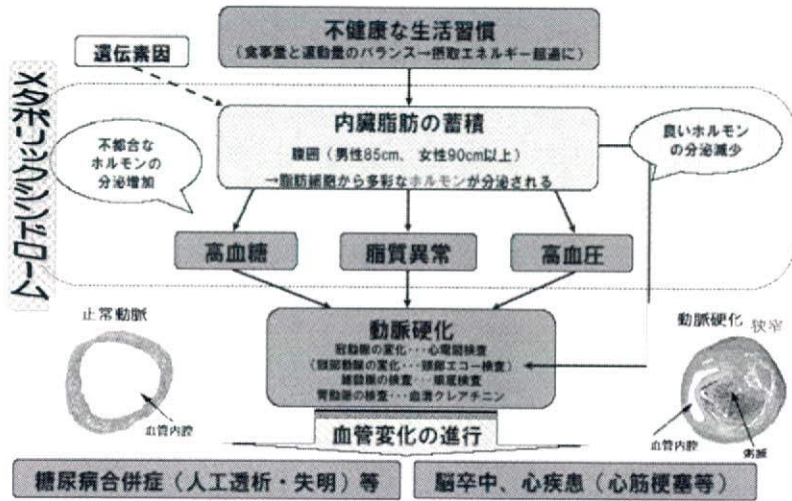
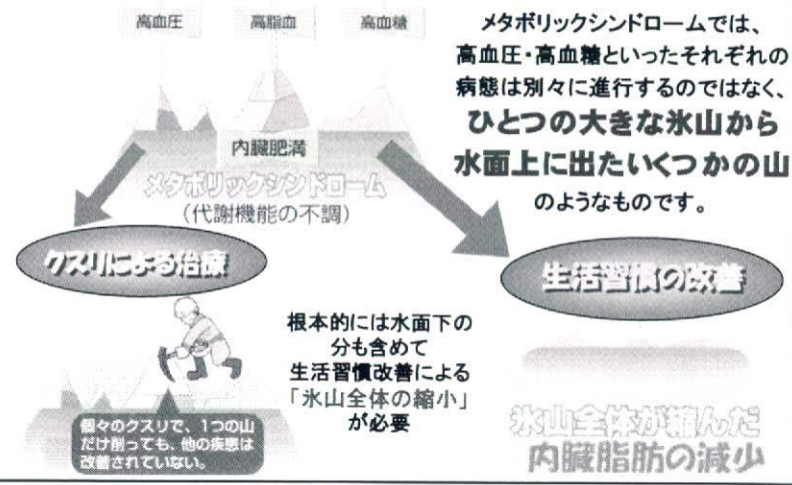


メタボリック シンドロームは 放っておくと 危険です!!

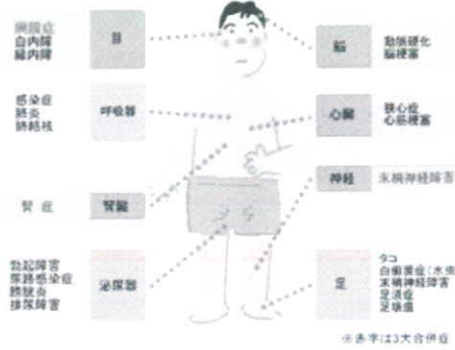


動脈硬化が進行して重篤な疾患や合併症を引き起こし、死亡にいたる事もあるため、予防・改善・治療が必要です。



メタボリックシンドロームの重症化・合併症

糖尿病が引き起こす合併症



糖尿病性神経障害



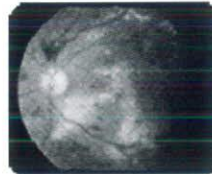
壊疽を起こした足先

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。

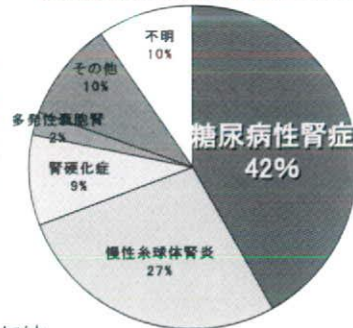


脳出血の頭部CT像

脳卒中

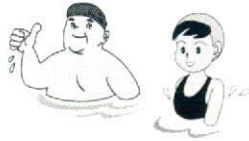
- 脳卒中(脳血管疾患)には、
- ・脳梗塞(脳の血管が詰まって血液が流れなくなる)
 - ・脳血栓(血管の中で血のかたまりが出来て詰まる)
 - ・脳塞栓(血のかたまりが飛んできて血管が詰まる)
 - ・脳出血(脳の中の血管が破れる)
 - ・くも膜下出血(脳と頭蓋骨の間の血管が破れる) があります。

新規透析導入の原因疾患(2005)





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】
膝は伸ばさないで腰に曲げます。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. 反動や勢いをつけずに、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！



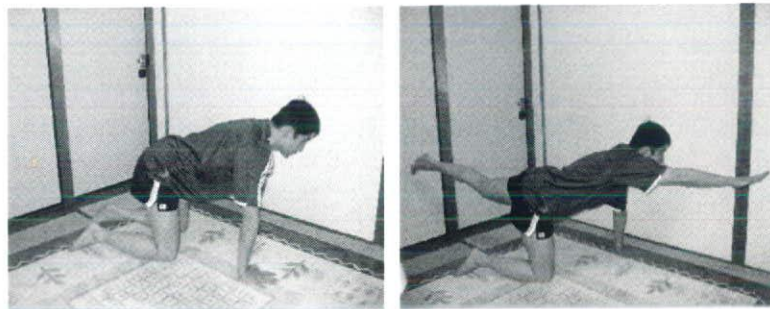
①膝つき腕立て伏せの実施方法。背中を丸めないように背筋を伸ばして。
(腕、肩、胸)



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遣わせるように。(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片腕片脚上げの実施方法。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

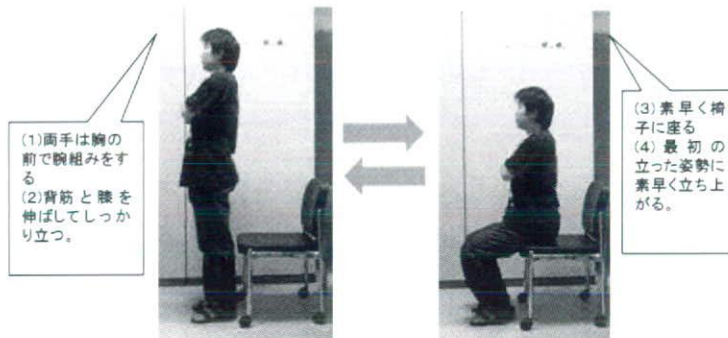


足首に届かない
とても固い

ストレッチング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、ストレッチング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。

Let's Step!

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暖かい家の中で、昇り降りしましょう！

まずは、基本の動作から・・・



1. 台の前に立って、



2. 片脚で昇って、



3. 両脚で立って、



4. 片脚ずつ降りて、



5. 両脚とも降りる。

POINT 1

この昇降動作を、きつくない程度のテンポでリズムカルに繰り返します。ムリは禁物です。自分のペースで行います。

POINT 2

一度に長時間行わなくても、10分ずつを細切れでOK。ライフコーダーにも活動は記録されます！

Step Variation

ステップエクササイズは、動作を工夫することで様々な筋を刺激することができます。

太ももの内側を刺激する運動



足を広めに踏み出して、台の端に乗り、脚を開いてしっかり立つ。

より多くエネルギーを使える運動



足を踏み出すときに、腕も一緒に大きく開く。

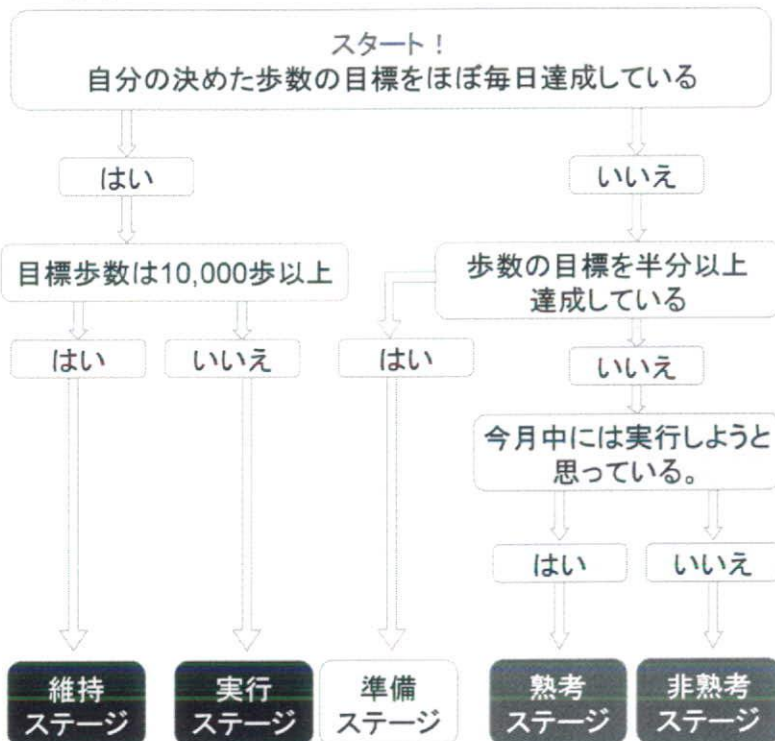
POINT 3

基本の動作と組み合わせれば、楽しく行え、疲労を軽減できます。
自分の好きな音楽に合わせて、リズムカルに行うと楽しさ倍増！

謹賀新年

あなたの今の運動・身体活動 ステージを知りましょう！

下のチャートに順番に答えてください。あなたの運動・身体活動に対する取り組みの心構えがわかります。



ステージ別のアドバイスを参考に、今年もがんばろう！

維持 ステージ

自分を褒めましょう
傷害に注意しましょう

実行 ステージ

倦怠感を予防しましょう
恩恵を再認識しましょう

準備 ステージ

身の回りに運動のきっかけを
ちりばめましょう
親近者の支援を得ましょう
具体的な計画を立てましょう

熟考 ステージ

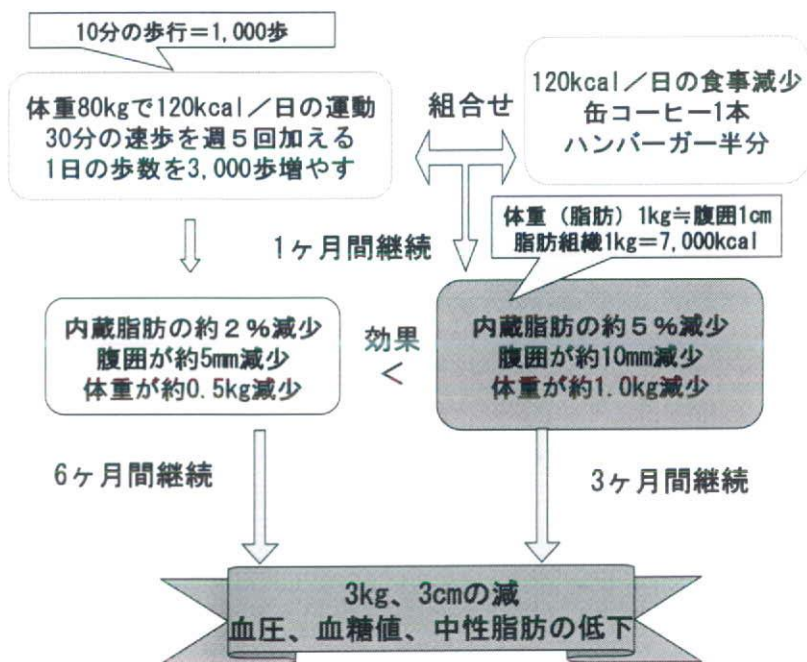
肥満を解消した自分を
イメージしましょう
運動阻害要因を取り除きましょう
短期的目標を設定しましょう

非熟考 ステージ

運動の恩恵に気づきませんか？
大きな病気への
不安を持ちましょう
病気になってしまった場合の
周囲への迷惑を考えましょう

ラストスパート!!!

内臓肥満の改善には
運動と食事の両方の介入が不可欠
1日3000歩の増加が必要です！



みなさんが相手にしているのは自分自身です

みんな肥満を気にしている

痩せようと 願うだけでは 痩せられない

サラリーマン川柳コンクール

1. 脳トレを やるなら先に 脂肪トレ
2. たまったなあ お金じゃなくて 体脂肪
3. リバウンド 痩せる前から 気に懸ける
4. 俺だって 診断結果は チョイ悪だ
5. 妻タンゴ 息子はスノボ 俺メタボ
6. なつかしや 妻のエクボが いまメタボ
7. 飲み仲間 ついた名前は メタボの会

第一生命

がんばれば 必ず脂肪は 離れてく

減量が だめでもめざせ アクティブメタボ

みなさんも一旬いかがですか

