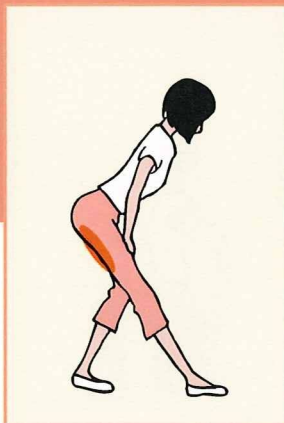


② 太ももの裏(ハムストリングス)

立位



座位



方法

- ①両足つま先を前方に向け、足を前後に大きく開く。
 - ②両手を太もみに置く。
 - ③後方の膝を曲げ、股関節から上体を前方へ傾ける。
- ※肩が上がらないようにしましょう。
 ※上体をまっすぐにしましょう。
 ※左右共に行ないましょう。

方法

- ①椅子に浅く座る。
 - ②ストレッチする足を前方に出し、両手を太もみに置く。
 - ③股関節から上体を前方に傾ける。
- ※足首を曲げても行ってもよいでしょう。
 ※肩が上がらないようにしましょう。
 ※上体をまっすぐにしましょう。
 ※左右共に行ないましょう。

3 太ももの付け根と太ももの前 (腸腰筋・大腿四頭筋)

立位



座位



方法

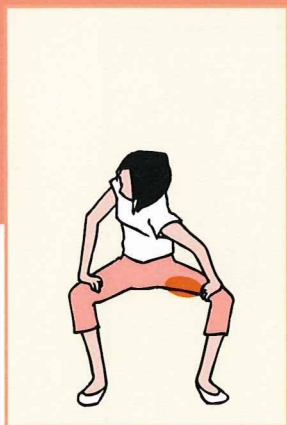
- ①片足でバランスをとりながら、もう一方の足先を持つ。
 - ②踵をおしりに近付けるように引く。
- ※股関節が曲がらないようにしましょう。
※左右共に行ないましょう。

方法

- ①おしりを椅子から半分ずらして座る。
 - ②出した外側の足先を持つ。
 - ③踵をおしりに近付けるように引く。
- ※伸ばしている側の股関節が曲がらないようにしましょう。
※左右共に行ないましょう。

4 太ももの内側（股関節内転筋群）

立位



座位



方法

- ①両足つま先を外側に向け、足を左右に大きく開く。
 - ②両手を膝の上あたりに置き、両膝を曲げる。
 - ③片方の肩を前方に出し、手で膝を外側に広げるようにする。
- ※つま先と膝を同方向にしましょう。
 ※左右共に行ないましょう。

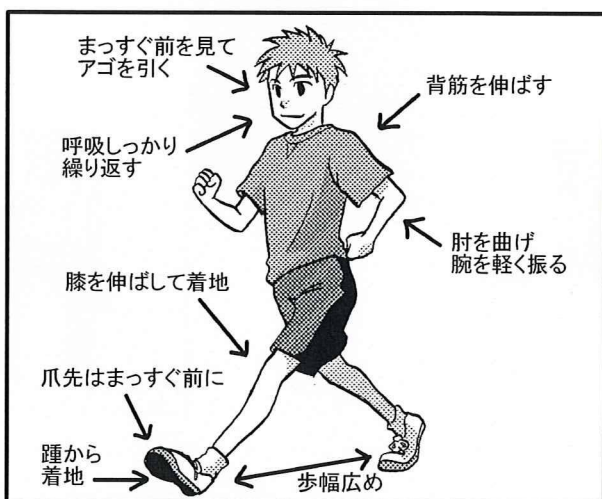
方法

- ①椅子に浅く座る。
 - ②両方のつま先を外側に向け、足を左右に大きく開く。
 - ③両手を膝の上あたりに置く。
 - ④片方の肩を前方に出し、手で膝を外側に広げるようにする。
- ※つま先と膝を同方向にしましょう。
 ※左右共に行ないましょう。

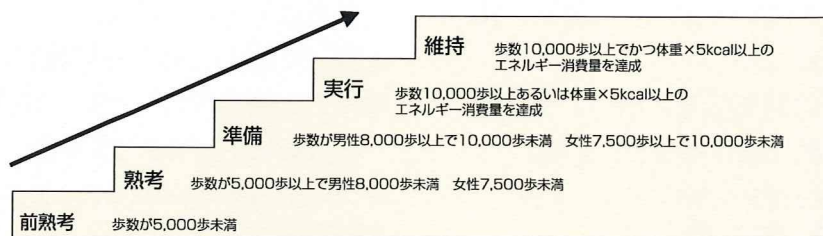
ただ歩いている⇨ウォーキング!

ウォーキングは健康保持・増進のための歩行運動。

大切なのは自分に合った歩き方をすることなので、必ずしもこうしなければならないというものではありません。よいフォームで歩くと歩幅が自然に広がってきますが、広くなると膝や腰にも負担がかかりますので、自分で歩幅は調整しましょう。



歩数でステージの分類が可能



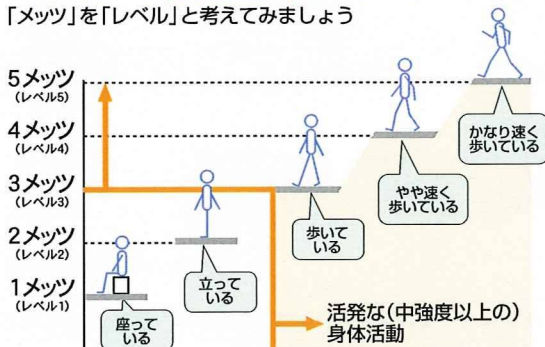
1回の運動時間が長いほうが 健康になれるのか？

- 1回の運動時間が短くても、回数を増やすと健康になれる。
- 1週間の目標は、週23エクササイズ(メッツ・時)！



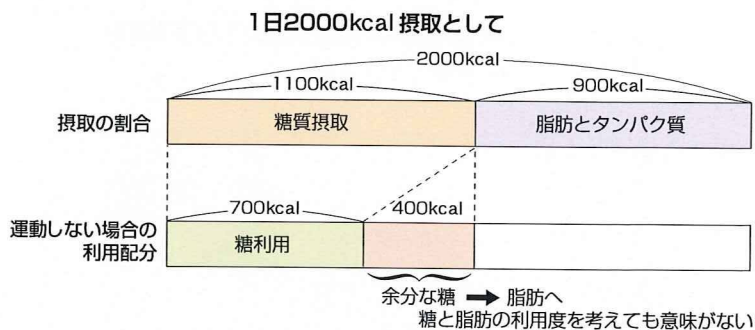
メッツとは、身体活動の強さをあらわす単位

「メッツ」を「レベル」と考えてみましょう



エネルギー源として糖が使われると 脂肪の減量には無駄？

一般の人は糖と脂肪の使われ方を考えてもあまり意味がありません。
大事なことはたくさんこまめに運動し活動することです。



運動して、エネルギー消費量を増やせば、「余分な糖→脂肪」に変わる分が減る。



チーム メタボン

椅子に座った姿勢での レジスタンス運動

ストレッチング



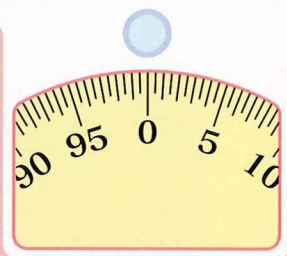
編集・発行

奈良女子大学 生活環境学部 栄養教育研究室
〒630-8506 奈良市北魚屋西町 TEL/FAX 0742-20-3786

2009(平成21)年4月発行

ナカタ先生の

メタボ克服講座



第1回

メタボってどういうこと？

ナカタ先生のメタボ克服講座
第1回 メタボってどういうこと？





はじめまして、管理栄養士の十カタと申します。
この「十カタ先生のメタボ克服講座」では、みなさんの生活習慣の改善に向けて、お役に立つような、ちょっとした情報を紹介していきます。
息抜きのつもりでお読みください。

まずはじめに、メタボリックシンドローム、通称メタボについて、改めて紹介します。

METABOLIC SYNDROME

メタボリックシンドローム



日本語では
内臓脂肪
症候群

メタボリックシンドロームは、日本語では「内臓脂肪症候群」と言います。

ちよつとお腹周りが太い人の中でも、皮下脂肪ではなく、内臓に脂肪がたまっている人は、今は何ともなくても…



それぞれを直訳すると、

「メタボリック」(metabolic) = 「代謝」、 「シンドローム」(syndrome) = 「症候群」



高血圧

高血糖

脂質異常

高血圧や高血糖、脂質異常といった生活習慣病の一手手前の状況になる危険性が高いんです。

お腹周りが太くて、これらの生活習慣病の一手手前の状況を2つ以上あわせもった状態を、メタボリックシンドロームと呼んでいます。




血圧、血糖値、脂質それぞれに診断基準があり、一般的な健康診断の結果にも出ています。一度チェックしてみてもいいですね。

メタボリック
シンドローム

```
graph TD; A[メタボリックシンドローム] --> B[動脈硬化]; B --> C[心臓病・脳卒中];
```

動脈硬化

心臓病・脳卒中



この状態が続くと、動脈硬化が進んで、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を招くのです。



MEMO

動脈硬化、そして心臓病や脳卒中の原因は、もちろんメタボだけに限りません。でも、メタボなら今から日々の生活習慣で少しずつ対策ができます。

心疾患の発症危険度

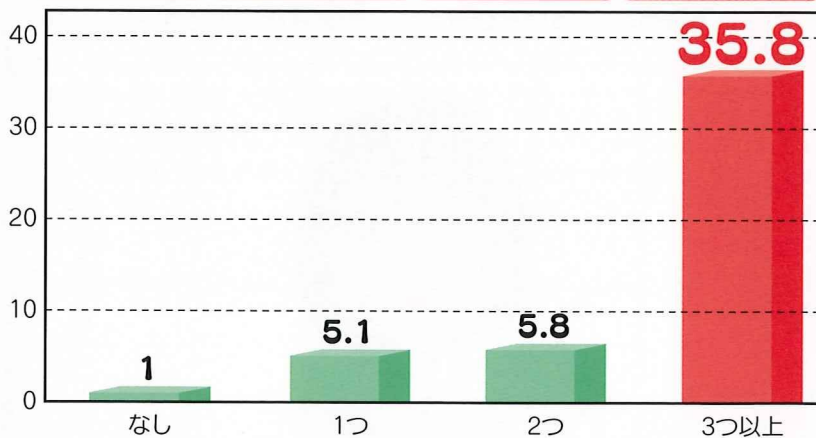
次の4つのうち、あなたはいくつあてはまりますか？

肥満

高血糖

高血圧

脂質異常



労働省作業関連疾患総合対策研究班調査(Nakamura et al, Jpn Circ J, 65:11, 2001)

厚生労働省が調べたところ、肥満、高血糖、高血圧、脂質異常の症状が全くない人に比べて、メタボの人は心臓病を発症する危険度が35.8倍にもなるんですって。

…怖いですね。



この「35.8倍」という値には、研究者の間でも「高すぎるのでは？」という意見が出ています。でも倍率はともかく、危険性が高いことは確かです。

宿題

ご自身の未来の姿を
想像して下さい

10年後

20年後

30年後

メタボの紹介はここまでにして、今日は最後にみなさんに簡単な宿題を出したいと思います。

よろしかったらお付き合い下さい。

みなさんご自身について、未来の姿を想像してみてください。そうですねえ……もう少し想像しやすくしましょう。

今から10年後、20年後、そして30年後のみなさんの夢や希望を考えてきて下さい。

