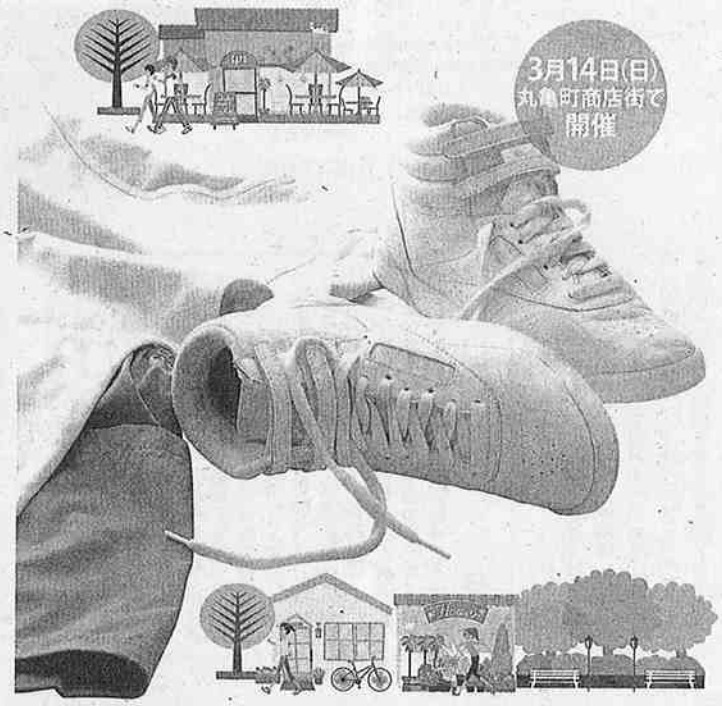
健康セミナー&丸亀町ウォーキング



3月14日(日)、高松市の丸亀町商店街で、丸亀町を活性化させようという一大イベントが行われます。香川大学医学部付属病院の医師らが中心となった講演会と、丸亀町商店街周辺を会場にしたウォークラリーです。

同時にこれまで高松市民ら5000人が参加したバーチャル歩き遍路の健康ウォーキングモニター、60人が参加したメタボ!克服モニターから体験談や生活習慣病予防のポイントなどをうかがいます。ウォークラリーはご家族での参加も大歓迎です。さまざまなクイズやミッションに挑戦しながら、商店街付近を歩きます。スタート前にはウォーキング協会が老化予防に効くストレッチ体操も実施します。

イベントスケジュール

- 13:20「30代男性の健康意識を変えるには～ことでん全員でウォーキング事業に取組んだ結果から～」高松琴平電気鉄道　箕田洋子氏
- 13:45「あなたにもできる脱メタボ!!～目標の60%から始めよう～」管理栄養士　藤原和子氏
- 14:10「健康になるための『メタボ脱出』への王道とは」香川大学医学部付属病院　医学博士　清元秀泰氏
- 14:45「わたしの健康生活ご紹介」
- 15:00「糖尿病予防とアンチエイジング」香川大学医学部付属病院病院長　石田俊彦氏
- 16:10 ウォークラリー～商店街wo練り歩きdeリサイクル～

※講演会とウォークラリーの定員は120名になります。お申し込みは下記お客様サポートセンターまで

スポーツ&食事改善コースに挑戦された2人と歩き遍路参加者に、感想をお聞きしました。

メタボ!克服モニター参加者の声

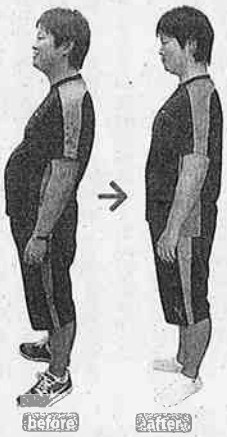
食事は管理栄養士の指導を受け、2週間はカロリー計算された糖尿病食用のレトルト食品を食べます。朝はおかゆ、夜は和洋中の定食メニュー。2人とも思っていたよりボリュームもあり、とてもおいしかったそう。「自分で管理しなければいけないときは、バランスよく食べるのが難しかったですね」とTさん。

週に2回はスポーツクラブでインストラクターの指導の下、40分の有酸素運動と5種類×2回の筋力トレーニング。

「初めは緊張したし、足がガクガク。結果が出るとうれしいし、原動力になりました。ほかの参加者がいたのも、励みになりました。最終的には10キロ近くやせましたが、理想の体重までは後10キロやせなくてはなりません。無理しすぎず、続けていこうと思います」とTさん。寺門さんは「食事は気を付けたし、スポーツクラブでの運動もわりと平気で、むしろ物足りないくらい。モニター参加前に少しダイエットしていたのもあり、途中なかなか結果が出なくてつらかったけど、やせていくとうれしくて続けられました」。

▲朝食をはさみ、5回採血します

▲インストラクターと運動について相談



▲ウエスト−8cm。見ためにもかなりすっきり。

▲メーンに副菜まで付いたレトルトごはん

T・Hさん(39歳)

スタート時
身長173cm　体重95kg
体脂肪率31.7%　ウエスト109cm

終了時
体重85.7kg　体脂肪率30.2%
ウエスト101cm

寺門卓志さん(36歳)

スタート時
身長175cm　体重102kg
体脂肪率37.9%　ウエスト109cm

終了時
体重97.6kg　体脂肪率35.2%
ウエスト101cm

※結果には個人差があります。またモニター活動以外での生活習慣も要因として考えられます。

◀バイクなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせます

歩き遍路参加者の声

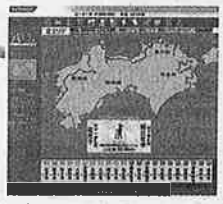
歩数計を付け、パソコンやお遍路ステーションに歩数を登録して、四国88カ所巡礼の旅をバーチャル体験する歩き遍路。

関谷さんは学生時代は陸上やサッカーなどの選手。今はテニスのほか、週に2回30分程度のウォーキングを続けられています。「景色のいいコースを日替わりで歩いているので楽しいですよ」。88カ所巡りに興味があって参加したという勝部さんも週末は自宅から公渕森林公園まで2時間ほどを歩かれます。「毎日コースに変化をつければ飽きません。職場に仲間がいたのも大きいですね」。山下さんはマラソン大会出場をきっかけに、毎日1時間のジョギングを継続中。「もう習慣です。運動のおかげで、ずっと健康をキープできています」。

3月14日のイベントではさらに具体的な話や生活習慣病予防のポイントを聞くことができます。ぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

▲90歳にして歩き姿もさっそうとしている関谷さん。101971歩

▲マラソン大会でゴールする山下さん。3109608歩


▲歩き遍路のバーチャル画面

医師任せにせず、自分の健康は自分で管理を

香川大学医学部付属病院　清元秀泰氏

▲清元先生もモニターとして参加

メタボ!克服モニターや歩き遍路は、医師が監修の下、食事・運動療法をしました。服薬中や治療中は逆効果になることもあるので、注意が必要です。今回のデータからダイエットに必要な努力や労力と結果とのバランスを調べて、より効率的な方法を見つけたいと思っています。

運動で内臓脂肪を筋肉に変え、食事制限で体重を減らせば、インスリンの働きがアップし、代謝も改善されます。メタボの人はよくかまずにドカ食いしがちですが、食事の改善で胃を小さくできます。カロリーコントロールをし、繊維質のものを食べる習慣をつけましょう。急激にリバウンドすると、最初よりも状態が悪化します。一番危険なのは、健康診断も受けずに現実から目をそらしている人。食事のたびに、カロリーを考えて少しでも食事量にブレーキがかかるようになれば、メタボの克服に近づきます。体重が少しでも落ちれば、体を動かしやすくなるので、最初のきっかけが特に大事です。

■主催 株式会社コナミスポーツ&ライフ　■後援 高松市、糖尿病克服プロジェクト「チーム香川」
(構成団体:香川大学医学部附属病院、香川県、香川県医師会)、四国新聞

お客様サポートセンター　平日9:00～21:00　土・日・祝10:00～19:00　0120-945-588