

運動教室を開催

この教室では、運動と食事バランスが日常生活の中で調和のとれた生活習慣を身につけていただくことを目的に運動教室を開催しています。

今年は、平成19年11月9日(金)と16日(金)に奈良県健康づくりセンターにおいて第1回28名・第2回36名の参加者を迎えて、下記の内容で実施しました。

日程表

時 間	内 容
10:00~10:20	受 付 (更 衣)
10:20~10:30	開会挨拶
10:30~12:00	体力測定
12:00~13:00	昼 食
13:00~13:50	40歳未満の方または 40歳以上の方を対象に ~栄養指導~ 「あなたのメタボリック危険度は？」 —生活習慣の見直しで、 メタボリックシンドロームをノックアウト— 栄養指導：奈良県健康づくり財団 健康増進課健康推進係
13:50~14:00	休 憩
14:00~16:00 (休憩時間を含む)	40歳未満の方または 40歳以上の方を対象に ~運動指導~ 「あなたのメタボリック危険度は？」 —新しい健診・保健指導を照準にした運動実践— 運動指導：奈良県健康づくり財団 健康増進課運動指導係
16:00	閉 会 (更 衣)



廣瀬久実先生



金田直子先生



泉 仁志先生



実施内容

☆体力測定(あなたの体力年齢を測定)

- ・氏名、性別、生年月日、年齢
- ・身長測定、体重測定と体脂肪率
- ・血圧測定(最高血圧／最低血圧・安静時心拍数)
- ・腹囲測定
- ・30秒椅子立ち上がり(脚力の筋力測定)
- ・長座体前屈(柔軟性)
- ・併眼片足立ち(平衡性)
- ・3分歩行(心筋持久力)

※測定方法は、参加者自身が測定できる内容で実施しています。

☆栄養指導

- ・メタボリックシンドロームとは
- ・メタボリックシンドローム、何が怖いのか?
- ・食事バランスガイド
- ・嗜好品(アルコール、お菓子など)カロリーと運動の消費カロリーとの関係

- ・無理なく内臓脂肪を減らすために
- ・メタボリックシンドローム改善を目指す実践例の紹介

☆運動指導

- ・体力測定の結果説明
- ・現在の身体活動量を確認
- ・身体活動量の目標設定
- ・運動実践

※栄養指導及び運動指導は、40歳未満の方または40歳以上の方に添った内容で行いました。

