



「メタボからの脱出！ 私はこうして頑張りました。」

— 特定健診・保健指導シリーズ⑤ —

今回は、平成20年度の特健診で「メタボリック該当です」と言われ、市の実施する教室等に参加したり自分で立てた目標を達成するために頑張った方をご紹介します。努力の結果、21年度の特健診ではみごと「メタボから脱出」され、現在も維持されています。みんな「痩せなきゃと思うんだけどねえ…」と言われます。いざ運動を始めてみても食事を変えてみても長続きしないのが現状です。

なぜ、この3名の方が1年でメタボから脱出できたのかその秘策をうかがってきました。

| 基準値 | BMI | 血圧 | 中性脂肪 | HDL | LDL | 空腹時血糖 | HBA1c |
|-----|------|------------|-------|------|-------|-------|-------|
| | 25未満 | 130未満,85未満 | 150未満 | 40以上 | 120未満 | 100未満 | 5.2未満 |

坂口照夫さん 財部町北俣



- ＜ 行動目標 ＞
体重を2kg、腹囲を2cm減らす
＜ 行動計画 ＞
①1日8,000歩あるく
②スクワット1日50回
③ラジオ体操を毎日実施
④間食をやめ、食事は腹八分目にする

| | 体重 | BMI | 腹囲 | 血圧 | 中性脂肪 | HDL | LDL | 空腹時血糖 | HBA1c |
|-----|------|------|------|--------|------|-----|-----|-------|-------|
| H20 | 65.5 | 23.6 | 87 | 100/88 | 48 | 59 | 93 | 100 | 5.2 |
| H21 | 61.3 | 22.1 | 82.2 | 128/64 | 68 | 69 | 105 | 93 | 5.1 |

昼間は忙しいので夜の運動教室を勧められ参加しました。歩くことは以前からやっていたのですが、教室で運動のポイントを習い家でも実行したことが良かったと思います。運動教室を欠席したのは「牛が生まれた日」の1回だけ。おかげで顔もお腹もスッキリ、身軽になりました。

【 長続きの秘策は 】 無理矢理？ じゃないですよ。歩くのもラジオ体操も妻と一緒にだったことかな。

肝付洋子さん 大隅町中ノ内



- ＜ 行動目標 ＞
ウエストをスッキリ、腹囲を2cm減らす
＜ 行動計画 ＞
①今より15分早歩きをする
②毎日、下肢の筋力運動をする
③間食は1日1回まで
④腹いっぱい食べるのを控える

| | 体重 | BMI | 腹囲 | 血圧 | 中性脂肪 | HDL | LDL | 空腹時血糖 | HBA1c |
|-----|------|------|------|--------|------|-----|-----|-------|-------|
| H20 | 56.6 | 25.3 | 93 | 130/70 | 100 | 70 | 166 | 115 | 5.8 |
| H21 | 51.3 | 23 | 83.2 | 110/60 | 76 | 69 | 121 | 96 | 5.4 |

妹が昨年度の運動教室に参加しており、自分も夜なら参加できると思いました。今までここまで長く続けてやれたことはありませんでした。夫の協力もあり教室はみごと「皆勤賞」!

【 長続きの秘策は 】 なんとと言っても夫の協力。30分前から「はよ行かんか」と言ってくれました。3ヶ月経った頃から成果が出始め嬉しくて益々やる気が…。夫から「がんばったね」の一言も嬉しかったな。

森岡マツ子さん 末吉町二之方



- ＜ 行動目標 ＞
腹囲を2cm減らす
＜ 行動計画 ＞
①ご飯の量を減らす
②足の状態を見ながら歩く

| | 体重 | BMI | 腹囲 | 血圧 | 中性脂肪 | HDL | LDL | 空腹時血糖 | HBA1c |
|-----|------|------|----|--------|------|------|-----|-------|-------|
| H20 | 55.4 | 25 | 91 | 110/60 | 205 | 50 | 122 | 86 | 5.1 |
| H21 | 47.4 | 21.5 | 84 | 100/56 | 90 | 51.3 | 119 | 93 | 4.8 |

家にいたら何もしないので、体操をしたりみんなで話をしたりしたいと思って昼教室に参加しました。習った体操を家でしたり、ご飯の量を減らしただけです。だんだんと体重が減ってきて、膝の痛みもなくなり週2日くらい通っていた病院へも行かずに済むようになりました。

【 長続きの秘策は 】 変化がみえてうれしかったこと、家族や近所の人・通っていた病院の先生にも「がんばったね」とほめられたことです。

紹介した3名の方は教室等に参加したこともありますが、自分で決めた目標に対してコツコツと毎日実施されたことが成果につながったと思われます。今度はあなたもやってみませんか？めげせ！メタボ脱出。

次のテーマは「平成21年度に実施したさまざまな教室の紹介」です。