

十保健師からの健康アドバイス

# 手軽にできる プチ筋肉トレーニング

## 【シリーズ第7弾】メタボリッククミンンドローム

### ●テーマ／メタボリックと運動

今月の担当  
北檜山区  
垣本 利子です

#### 職場で・座ってできるトレーニング

内もも  
絞めつけ  
脚上げ  
5～10回



脚・お腹を鍛える

両ももを押して、胸に返す。両つたひまを胸に返す。両つたひまを胸に返す。

脚組み  
足上げ  
5～10回



お腹・おしりを鍛える

両脚を組み、胸に返す。両脚を組み、胸に返す。

#### 朝・1分でできるトレーニング

歯みがき  
スクワット  
10～20回



脚を鍛える

片手を腰にあて、背中に曲げて戻す。片手を腰にあて、背中に曲げて戻す。

歯みがき  
後ろ脚上げ  
左右各10～20回



おしりを鍛える

片手を腰にあて、背中に曲げて戻す。片手を腰にあて、背中に曲げて戻す。

#### ■メタボリックと運動

運動は、筋力や体力を増強させて「やせやすい体」をつくり、精神面でもリフレッシュ効果をもたらす、健康(メタボリック解消)を築く上で重要な行動の1つです。

健康の維持・増進(メタボリックの予防・解消)のためには、有酸素運動「20分以上続けられる運動を週3回以上」が必要と言われています。

#### ■体操から始めませんか？

なかなか実践できないのが運動です。一番手軽なのはウォーキング(歩行)ですが、冬は転倒など危険を伴うので、道路の雪が解けてからでいいと思います。ただ、急に運動を始める(ウォーキングを冬期間お休み中の方も)よりも、準備として体作りや少しずつ運動強度を強めたほうが良いので、今の時期は体のふしびしを伸ばしたり、筋肉トレーニングをかねた簡単な体操(上記)から始めて、体を動かす機会を増やしていきたいと思います。

## コリドール交流情報館 〜行ってみよう!〜となりまち

### 長万部町

無料リフト運行中

### 長万部町営スキー場

長万部町営スキー場では、無料リフト(ロープトウ)を次のとおり運行しています。家族みんなでスキー、ソリ、スノーボードを楽しみ、帰りは長万部温泉でおくつろぎください。●リフト(ロープトウ)運行時間/火/金曜日:午後5時〜午後9時/土・日曜日、祝日:午前9時〜午後9時※月曜日は運休しますので、ご了承ください。●温泉日帰り入浴料金/3990〜5000円

### 八雲町

### 愛雪・友雪・親雪フェスティバル 第21回八雲さむいべや祭り

八雲町の冬のイベントはこれで決まり!!今年も全長100mの氷のすべり台をはじめスノーモビル列車など楽しいイベントが盛りだくさん。家族や友人など、誘い合ってご来場ください。●とき/2月10日(日)午前10時〜午後3時●ところ/道立公園噴火湾パラパーク●主催/八雲さむいべや祭り実行委員会●問い合わせ先/八雲町公民館内 0137-63-3133

### 八雲町熊石地域

### 国民宿舎「ひらたない荘」

豊富に湧き出る温泉と熊石名産のアフピ料理が自慢の宿。温泉浴場の「あわびの湯」の露天風呂からは、平田内川渓谷の美しい景観が楽しめます。●あわびフルコース(1泊2食付) 13,960円●ふるさと御膳コース(1泊2食付) 9,960円●通常コース(1泊2食付) 大人7,100円/小学生6,070円/幼児は無料(寝具は別途料金)●問い合わせ先/ひらたない荘 01398-2-33330

### 今金町

### 家族みんなで楽しめる 第25回いまかね雪まつり

いまかね雪広場を会場に「いまかね雪まつり」

# 【第6弾】脱メタボへの道!!

## メタボレンジャーの経過報告

### ■次回は最終回です

メタボレンジャーKJが脱メタボを目指して、5ヶ月目(次回が最終です)に入りました。

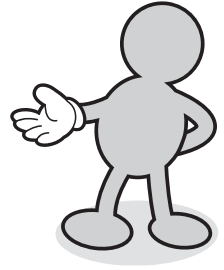
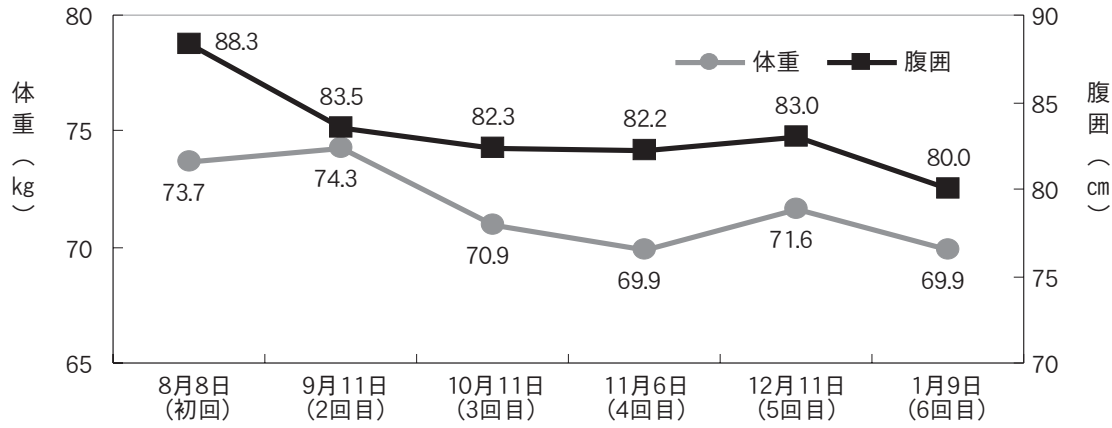
KJも年明けで心機一転させ、新たな体重計を購入し、ラストパートに向けてすでに頑張っているようです。

### ■腹囲は目標値に!!

【目標】  
 ・体重…65kg  
 ・腹囲…80cm  
 を切る!!

体重は70kgをきり、腹囲もぐっと減らして目標の80cmになつてお正月を過ぎこしてきました。本人も「お腹周りは減った気がする」のようです。  
 KJの特技のスキーも始まり、ますます脱メタボへ猛ダッシュをかけているKJです。

目標達成まであと  
 体重 - 5kg



### ●メタボリックシンドロームとは

おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子を合わせもった状態のことをいいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| 内臓脂肪型肥満<br>腹囲<br>男性85cm以上<br>女性90cm以上 | + | <b>高血圧</b><br>収縮期血圧130mmHg以上<br>または/かつ<br>拡張期血圧85mmHg以上      |
|                                       |   | <b>脂質異常</b><br>中性脂肪150mg/d以上<br>または/かつ<br>HDLコレステロール40mg/d未満 |
|                                       |   | <b>高血糖</b><br>空腹時血糖値<br>110mg/d以上                            |

り」が開催されます。ゲームや歌謡ステージ、豪華景品があたる大ビンゴ大会、また冬の夜空を彩る打ち上げ花火などイベント盛りだくさんです。●開催日/2月16日(土)~17日(日)●場所/いまかね夢広場(国道230号線沿い合金ツバメ石油裏)●問い合わせ先/今金町観光協会 0137-822-35561

### せたな町北檜山区

24時間入れる温泉  
**温泉ホテルきたひやま**  
 露天風呂、サウナ、全身浴、泡沫浴、汗流す歩行浴、かぶり湯、寝湯、打瀬浴、幼児すべり台を備えた本格的スパ・ホテル。地元の新鮮な農産物や海産物をふんだんに利用した料理と低料金が魅力です。※宿泊客は、24時間温泉に入れます。●宿泊料/洋室シングル1泊1名様7,815円/洋室ツイン1泊2名様7,500円/和室1泊4名様6,975円(お一人様の料金です。朝・夕2食付)●問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま 0137-84-4120

### せたな町瀬棚区

純米酒「吟子物語」発売開始!  
 今年の新米(アイガモ農法による有機米)で醸造した純米酒「吟子物語」がいよいよ発売。毎年恒例の加熱処理をしていない生生ハージョンも限定販売されますので、お早めに。「吟子物語」はせたな町内の各酒販店で購入することができます。(地方発送も承ります)●税込価格/1.8ℓ2,500円/720ml 1,200円●問い合わせ先/せたな町酒販会(事務局) せたな町瀬棚支所内 0137-87-3435

### せたな町大成区

国民宿舎「あわび山荘」  
 貝取漁港の雄大な自然にひっそりと抱かれてる「あわび山荘」。4月20日まで湯治特別割引プラン・せたな町民宿泊還元プランなどもありますので、ぜひ、ご利用ください。※あわび鍋などの特別料理もあります。●宿泊料/大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ)●問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 01398-4-5522