3カ月間こんなことしました！

私たちの〝メタボ撃退法〟

今年２月に村保健センターで行われたメタボ予防講座。
いち早く生活習慣の改善に取り組み、成果を上げた４人の皆さんから、
それぞれの「メタボ撃退法」についてうかがいました。

ケース1 体重計に乗り、減っている実感がうれしかった

佐々木裕子さん
（堀内）

体　重　－4.0kg
体脂肪　－5.6％

子どもが児童館に行っている間に家の中でヨガをしたり、外を歩いたりしていました。食事は朝、昼、晩と３食しっかり取って、おやつはできるだけ食べないように心掛けました。

体重計に乗ると、少しずつですが体重が減っていて、うれしくなりました。そして「また頑張ろう」という気持になれましたね。何だか最近、服が楽に着られるようになり、またうれしくなりました。

ケース2 夕食の後は、入れ歯を外して、歯を磨くこと

農繁期に入り意識していつもより体を動かすようにしました。田んぼを歩くとき、だれも見ていないと思って、恥ずかしさも忘れ胸を張って歩きました。（笑い）

食事は夕飯を心持ち少なくし、孫たちとおやつを食べるのもやめました。夕食後はもう食べないようにと、入れ歯を外して歯磨きをしました。２月の講座から３カ月後の今回（５月）、また体重を測られると思うと、いい結果を残したいと思い自然と頑張れました。

深渡ワカさん
（上区）

体　重　－3.5kg
体脂肪　－3.0％

ケース3 おなかがすいたら、「キャベツダイエット」。意外といいですよ

前川佐栄子さん（白井）
体　重 －5.3kg 体脂肪 －4.4％

私はまずご飯の量を減らしました。そしてＢ＆Ｇ海洋センター付近を45分から１時間ぐらい歩きました。今までは子どものおやつを取り返して１袋も食べていましたが、それもやめました。

どうしてもおなかが減ったときは、キャベツをちぎって食べていました。「キャベツダイエット」ですね。食べられないというストレスがありましたが、体重が減っているのが実感できてそれが励みになっていましたね。

ケース4 運動してから、腹がへっこんで、すっきりしたよ！

橋本信一さん
（沢向）

体　重　－1.6kg
体脂肪　－0.9％

暖かくなって運動するようになり、仕事が終わったあと自転車に乗ったりしました。それと間食はしないようにと、よく車に乗っているとき食べていた、あめや100円菓子もやめました。

３カ月間の成果が少しはでたのか、腹が少しへっこんだようだねー。以前にはけなかった82㌢のズボンが入るようになりました。健診が９月にあるので、それまで続けようと思います。

それぞれの成果を確認

メタボ予防講座の復習会

和やかな雰囲気の中、それぞれの実践を話し合いました

村保健センター主催のメタボ予防講座復習会が５月26日、保健センターで開かれました。

今回の講座は、メタボ予防講座として今年２月７日から28日までの間に４回開かれ、参加者の皆さんが食生活や運動面でそれぞれ目標を設定し、３カ月間取り組んだ成果の発表として開催。参加者17人中13人が体重、体脂肪が減るというううれしい結果になりました。

皆さんは「間食をやめました」「ウォーキングをしました」などの取り組みを発表し合い成果を喜んでいました。

主任保健師からアドバイス！

村保健センター
長根真奈子 主任保健師

食事に気を配り、簡単な運動を続けて、メタボ対策を！

メタボ予防講座を受講した皆さんが感じていることは、「健康になった」「目標に近づけた」という達成感ではないでしょうか。講座でお話ししていて皆さんとてもいい表情です。

でも、メタボ予防のため、皆さんはすごいすごい頑張っているわけではなく、日常の生活の中で、少し食事に気を配る、簡単な運動をする、それだけなのです。

誰でもいつまでも自分の好きなことを続けて、ずっと過ごしたいものです。そのためにも、若いうちからメタボリックシンドロームにならないように、皆さん一人ひとりが意識して予防に取り組むことが大切です。

９月に行われる村の特定健診まで約３カ月。「自分は食べ過ぎだな」「運動不足かな」と心当たりのある人は、まだ間に合いますので、今日からメタボ対策を始めましょう。

自分で改善策が分からない場合などは気軽に保健センターにお電話ください。電子メールでも受け付けています。

「皆さん頑張ってください」。

●電話…35―2211
●電子メール…f-hoken@vill.fudaiwate.jp

■「特定健診」地区説明会の日程

期　日	時　間	場　所
6/24(火)	午後５時～６時	力持多目的集会施設
	午後６時30分～７時30分	鳥居公民館
6/25(水)	午前10時～11時30分	茂市公民館
	午後１時30分～２時30分	芦渡地区多目的集会施設
	午後６時30分～７時30分	保健センター（旭日・中央・上・緑区が対象）
7/1(火)	午後５時～６時	堀内机地区構造改善センター
	午後６時30分～７時30分	堀内地区漁村センター（堀内・沢向地区が対象）
7/2(水)	午前９時～10時	萩牛地区地域特産品生産施設
	午後１時30分～２時30分	落合地区多目的集会施設
	午後６時30分～７時30分	白井地区漁業研修施設
7/3(木)	午後６時30分～７時30分	黒崎公民館
7/4(金)	午後６時30分～７時30分	太田名部公民館