



“脱!メタボリックシンドローム”の実例をご紹介します!

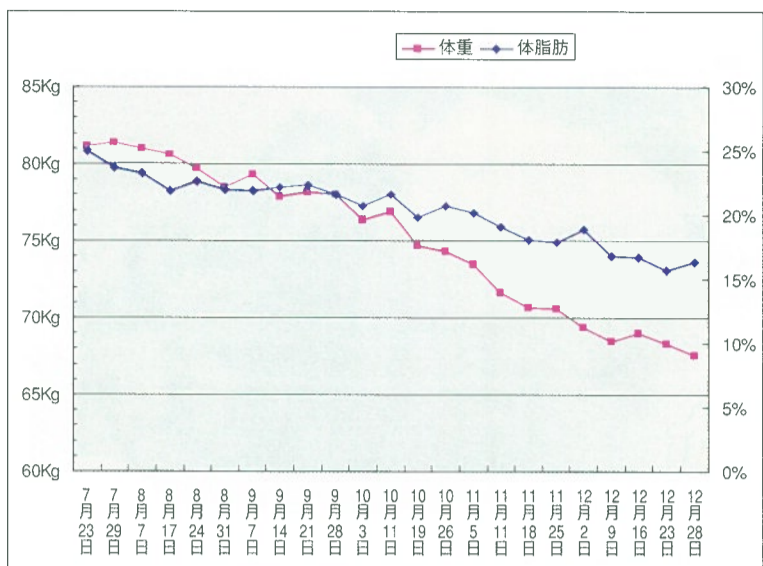
気温が暖かくなり新緑が目にも心地よいこの季節は、思わず外に出て体を動かしたくなりますね。日頃の運動不足を気にしている方や、メタボリックシンドロームが気になり始めた方にとっても、運動を始めるにはぴったりの季節です。運動不足は、メタボリックシンドロームを引き起こす主な要因のひとつです。わかっているけれど、運動するのは面倒だなあ……と感じている方も多いのではないのでしょうか。

今回は、実際に“脱メタボリック”に成功した、はいやく社員一人の実例をご紹介します。皆様の、健康管理を考えるきっかけになりましたら幸いです。



実例1: 体の不調から減量を決意

左にご紹介するグラフは、約5ヶ月間の体重および体脂肪率の変化を表したものです。開始当時80kg以上あった体重が徐々に減少し、同時に体脂肪率も着実に適正値になっていくのがおわかりいただけると思います。



この減量を成功させたのは当社の土肥です。土肥は、身長173cmで開始時のBMI値は27、いわゆる肥満でした。減量を始めたきっかけは、体の不調を感じたことだったそうです。運動は、フィットネスクラブ等も利用していましたが、仕事で行けない日も多いため、自宅でできる腹筋などを中心に行っていました。また食事面では、体重から基礎代謝量(最低限必要なエネルギー量)を計算し、それを越えないように心がけたそうです。肥満になると体を動かすことが億劫になり、ますます運動をしなくなってしまうという悪循環に陥りがちです。土肥は、減量したことで体調もよくなり、健康管理の大切さを実感できたようでした。

実例2: 目標と楽しみを持って実行!

次にご紹介するのは、半年で約20kgの減量に成功した、はいやく吉田南薬局勤務の池田の体験記です。お子さんの成長に伴い、体を鍛えなければと思っていたところ、トレーニング器具をプレゼントされたことを機に減量を始めたそうです。目標は、お子さんが大好きな、体操のお兄さんでした。

● 当社池田の減量体験手記



【実行前】
当時の私は、中性脂肪、総コレステロール値ともに高く、身長172cmでウエストは90cm以上、体脂肪率も30%近くありました。

【実行後】
運動不足の上、1日4食食べてしまったり、夜10時以降の食事珍しくありませんでしたから、太るのも当然です。減量を決めてから体脂肪計を購入し、体重

と合わせて毎日測定しました。まず実行したのは、お酒を減らすこと。毎日の晩酌を週末のみにして、減らしてツライと思いうより、飲める日を楽しみにするようにしました。食事は野菜の量を増やし、おなかにたまりやすいスープ類もよく飲んでいました。そして、運動です。ダンベルやスクワット、腹筋などの筋肉トレーニングは殆ど毎日、寝る前に続けていました。また、週に1〜2回の軽いランニングと、休日は子供を抱いたまま1〜2時間歩き回っているのが、これが結構な運動になります。

最初の1ヶ月はなかなか体重が減りませんでした。3ヶ月、半年と続けて約20kg、現在は体重55〜57kgをキープしています。もちろん、健康診断は基準値をすべてクリアしました。減量は、無理や我慢をあまりしすぎると長続きしません。かといって楽をしては結果は出ません。徐々に目標を増やしていき、たまにはお酒も好きなだけ飲むとか、たまにはおいしいケーキを食べてみようとかいう楽しみも持ちつつ、がんばっていきましょう。

吉田南薬局 池田

池田が実際に行なった内容を簡単に表にまとめてみました。

項目	内容
運動	<ul style="list-style-type: none"> 毎日: 筋肉トレーニング (ダンベル10kg上下運動 (10〜15回×3〜5セット) スクワット (10回×2〜3セット) 腹筋 (50〜100回) など) 週1〜2回: 1〜3kmのランニング (サウナスーツ、ウエスト着用) 子どもを抱いて 1〜2時間歩く
食事	<ul style="list-style-type: none"> 毎日: 野菜を多く、ご飯は少なめ 肉類より魚を多く 夜は少なめに、10時以降は食べない 週1〜2回: お酒は週末のみ

続けていくことは簡単ではありませんが、無理をせず、自分なりの目標と楽しみを持って取り組むことが健康にもつながります。皆様もご紹介した例をご参考いただき、できるところから取り入れてみてはいかがでしょうか。

《脂肪燃焼に効果的な有酸素運動》

短距離走や筋肉トレーニングとは違って、体に大きな負荷をかけずに長時間行う運動を「有酸素運動」と呼んでいます。体に取り入れられた酸素が血中の脂肪と結びついて、エネルギーとして脂肪を燃焼させるため、生活習慣病の予防としても推奨されています。有酸素運動には、水泳、ジョギング、エアロピクスなどがありますが、中でもおすすめしたいのが気軽に始められるウォーキングです。20分以上を目安に、継続して行うようにしましょう。普段歩かない道を歩いてみることで、新鮮な発見があるかもしれませんね!?



日々の健康を維持する為に活用したいドリンク剤

忙しい毎日の中、日々の健康管理を助ける飲料水で、あなたの健康バランスを整えませんか? 毎日継続したい健康維持系から、運動後に効果的に飲みたい様々な商品が販売されています。大切な毎日の栄養補助のため、上手にご利用下さい。

