

連載

メタボ 対策委員会

その3
メタボリックシンドロームにならないために



健康運動指導士 前田 裕之

明けましておめでとうございます。

今年の目標として「メタボ」を掲げた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

今話題のメタボリック症候群について、11月号から連載を始めましたが、前回(12月号※)でもあなたが今どのステージにいるか確認できたかと思えます。

今回はまだ運動を始めようがない方に対し、実際にどういったところから始めればよいかを紹介いたします。

まずは

無理をせずに来月1月から始めてみましょう。

「言われても、時間もなごう何をしようかな...」
そんなあなたは、

「とらええぞ、体重計に毎日乗っついてみよう!!」
そして自分の姿(裸)を鏡に映してみよう。

そなたはOK!!

自分の状態を知ることが第一歩。

また、自分の身体の状態を知る指標として、BMI(ボディ・マス・インデックス)があります。

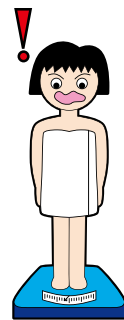
これは統計的にみて病気になるかかりにくい体型の指標で、標準値22.0から離れるほど有病率は高くなる言われています。

一度計算してみませんか。

【求め方】 BMI=体重(kg)÷身長(cm)²

18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上30未満	肥満 1
30以上35未満	肥満 2
35以上40未満	肥満 3
40以上	肥満 4

例) 身長170cm、体重65kgの人の場合
65÷1.7÷1.7=22.4



もしちょっと手間をかけてもいいかなあと思う方は、**はか**った**体重をグラフ**にしましょう。

そのうえで体重の増減が分かりやすい「ちゅうと増えたから気をつけなきゃ」と思えるようになります。

「それならいい。」

男性なら85センチ、女性なら90センチの長さを**1センチ**用意してください。その1センチの長さが通るようなものはいいですね。1センチの長さを目標値とする、個人で自由に設定してください。

「ポイントだけ覚えておくといいあなた。」

「これだけでもいいですよ。」

まずは、何かを始めようが大事なんです。

繰り返しますが、「無理なく」が続ける秘訣。続けるのが出来れば、いかに自分の身体の変化に気づくか。

まずは、続けるための「チャレンジ」をしましょう。

※12月号はWebサイトダウンロードできます

社教振だより スポーツライフ くまもと

平成19年
バックナンバー

各号の下に書いてあるものは、特集や注目記事です。

バックナンバーは
WEBサイト
<http://kc-sks.com>
で
ダウンロード
できます。
(PDF形式)

- 1月号 連載 ワンポイントアドバイス スケート編 (3月号まで連載)
- 2月号 フォコンテスト2006 入賞作品
- 3月号 アクティブシニア 運動の注意点
- 4月号 連載 アクティブシニア ストレッチ&筋力 (8月号まで)
- 5月号 総合型 地域スポーツクラブ
- 6月号 みんなでやろうよ ニュースポーツ
- 7月号
- 8月号 カラダづくりの 基本を学ぼう①
- 9月号 カラダづくりの 基本を学ぼう②
- 10月号 カラダづくりの 基本を学ぼう③
- 11月号 末續慎吾選手 応援PJ拡大版
- 12月号 しなやかなカラダづくりを ピラティス
- アクアドームくまもと アイススケートリンク