

広報つばめ

Tsubame 

2023

3

No.383

特集

健康生活のススメ

いまからはじめる

ビジョンよしだリニューアルオープン

総合格闘家の「ちびさい^{きょうか}KYOKA」さんに、最新のマシンを備えたトレーニングルームを体験してもらいました。なお、プロフィールは、36ページの「シリーズひと」で紹介しています。リニューアル後の施設を紹介した動画は、右の二次元コードからご確認ください。





メタボ返上のポイントは、「食生活」と「運動」!

病気にかかる前にメタボを改善するポイントは、生活習慣を見直すことです。内臓脂肪を減らすために、**[摂取するエネルギー] < [消費するエネルギー]**とすることが基本です。自分に合った運動への取り組みや食事の摂り方など、いまからはじめていきましょう。

食生活

- ✓ 1日3食規則正しく、バランスよく食べる
- ✓ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ✓ 野菜から先に食べて、食べ過ぎを防ぐ
- ✓ 間食や甘いものを控える
- ✓ アルコールは適量にする
- ✓ 就寝2時間前までに、飲食を済ませる

運動

- ✓ 自分に合った簡単にできる運動を見つける
- ✓ 隙間時間を使ってストレッチなどの運動を習慣づける
- ✓ ウォーキングやランニング、水泳などの有酸素運動を取り入れ、脂肪を燃焼させる
- ✓ 筋力トレーニングで基礎代謝を上げる

減量やデータの改善に成功した人に共通して言えることは、「見える化・楽しみ・応援」



保健センター
保健師 今泉 朝子

「見える化」は体重や血圧、食事内容を記録し、現状と変化を見えるようにしていくことです。

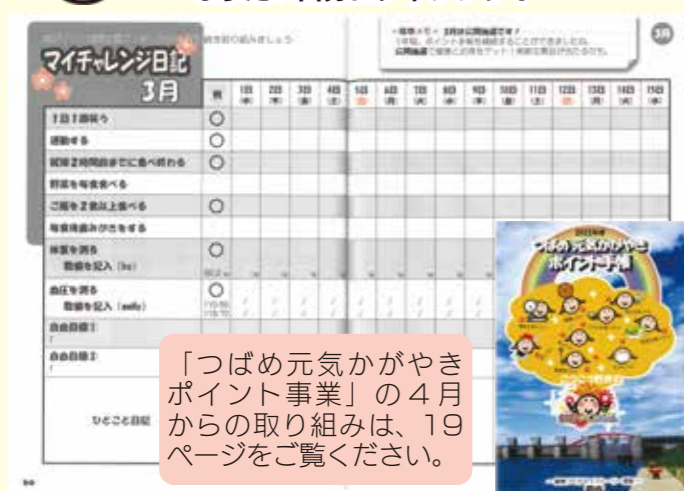
変化の分析も面白いですし、「記録しているだけで自然と気をつけるようになる」という声も聞きます。今は便利なアプリなどで楽しみながら実践もできますね。

そう! この「自然に」とか「楽しむ」

がとてもミソなんです!!! 我慢や大変さが大きく、現状とかけ離れている目標だと継続も難しくなります。

できることから始めて、「自然に」習慣化され、そこに「楽しみ」がプラスされれば最強です! 家族からの応援やポイント付加などは、その人にとっての支えとなり、喜びになります。保健センターもその人に合った健康設計をともに考え、自分らしい満足できる人生を歩むお手伝いをします!

あなたは何個「O」がつくかな?
食事、運動、自由目標
なりたい自分にチャレンジ!



「つばめ元気がやきポイント事業」の4月からの取り組みは、19ページをご覧ください。

「つばめ元気がやきポイント事業」を活用することで、自分の体の状態を把握することができます。自由目標も設定できるので、「おやつはおせんべい1枚まで」「朝の挨拶は元気よく!」など自分の目指す姿への道しるべに!

定期的に健診を受けて、健康を確認しよう!

健康診断は自分の生活と向き合うチャンスです!

結果によっては、医療機関の受診や専門家の指導、相談を活用しましょう。

働きざかり世代のこころの健康づくり
～あなたの眠り・会話・つながりはどうですか?～

こころの健康づくりに必要なことはたくさんありますが、特に大切な3つの要素、ス(睡眠)ワ(話・輪)、ロー(老若男女、つながろー)「燕市こころの健康スワロー運動」を推進しています。「眠り」のチェックをしてみませんか。



▲詳しくはこちら

●問合せ 保健センター ☎ 0256・93・5461

特集 いまからはじめる

「健康生活」のススメ

春は新しいことをはじめるチャンス!

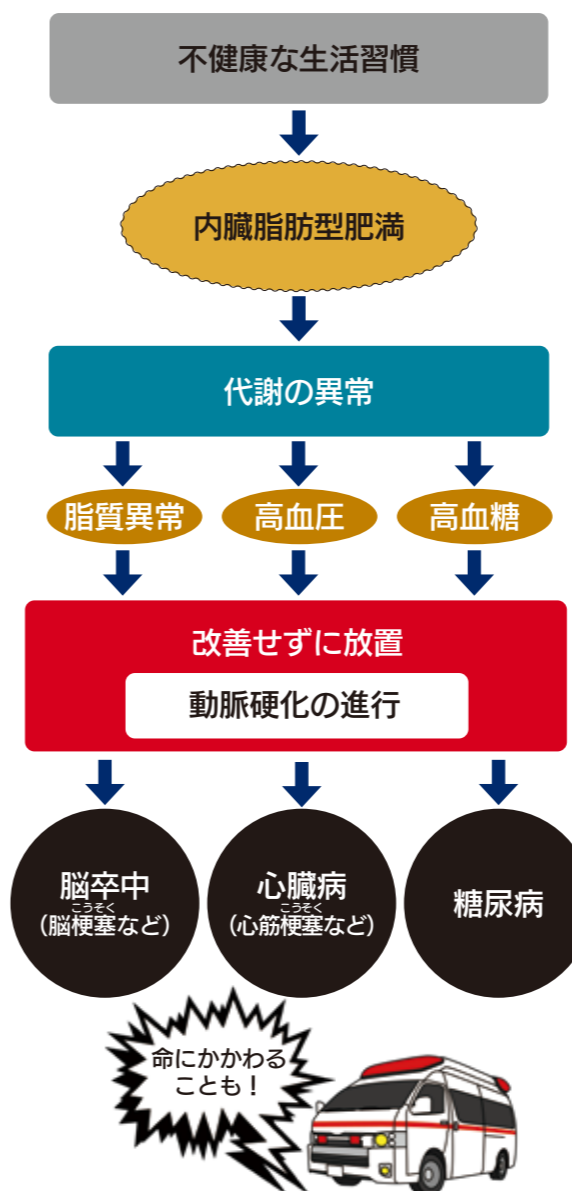
自身の健康管理はできていますか? 「正月太り」や「コロナ太り」を引きずっているという人もいるのでは。今一度、体の状態をチェックして、食生活を見直したり、運動を習慣づけたり、「健康生活」をはじめてみませんか。

メタボを改善
しないといけない?
どうなるの?

不健康な生活習慣を送り続けると、体は悲鳴を上げます。肥満、脂質異常、高血圧、高血糖の異常が軽度であっても、これらの生活習慣病が合併した状態になると動脈硬化を進行させると言われています。この動脈硬化が進むと、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

自分の体を
調べよう!

まずは、メタボ(メタボリックシンドローム症候群)かどうか、自分自身の体をチェックしてみましょう。下の「メタボの診断基準」のとおり、おへそ周りを測ります。ウエストが基準値を超えた場合は、次のチェック項目に進んでください。チェック①～③の数値と、健康診断の結果などと照らし合わせて、確認してください。



●メタボの診断基準●

基本項目 内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径(おへそ周り)を測ります。

男性	女性
85cm以上	90cm以上

「基本項目」に当てはまった人は下へ進む!

判定 次のチェック項目に2つ以上当てはまると「メタボ」(1つに当てはまると予備群)と診断。

チェック① 脂質異常

中性脂肪	または、	HDLコレステロール
150mg/dl以上		40mg/dl未満

チェック② 高血圧

収縮期(最高)血圧	または、	拡張期(最低)血圧
130mmHg以上		85mmHg以上

チェック③ 高血糖

空腹時血糖
110mg/dl以上

※薬を飲んでいたり、治療を受けていたりして数値が下がっていても、メタボに該当する場合があります。

リニューアルした「ビジョンよしだ」で、いまから「運動」をはじめよう！



本格的な水泳を楽しめる25mプール。もちろん自分のペースで泳ぐことができます。



水中ウォーキングも楽しめる流水プール。水の抵抗を感じながら有酸素運動ができます。



ゆったりとした浴室にはサウナもあり、リラックスしながら体を整えることができます。

こども水泳教室 無料体験会

「ビジョンよしだこども水泳教室」に現在参加していない小学生を対象に、泳力に合った教室の体験会を開催します。

と き：3月13日(月)～25日(土)
 ところ：ビジョンよしだ 25m プール
 申込方法：ビジョンよしだのホームページにて申込後、参加コースと日時を通知します。詳しい日程はホームページをご確認ください(4月からの前期こども水泳教室生も随時募集中)。

申込期限：3月1日(水)～25日(土)

●申込み・問合せ
 ビジョンよしだ ☎ 0256-93-6600



先月26日にリニューアルオープンしたばかりの吉田トレーニングセンター「ビジョンよしだ」。いまからメタボの改善をはじめするにはピッタリな施設です。

拡張したトレーニングルームは、安心して利用いただけるように壁や床、マシンなどに光触媒抗菌対策を施しました。有酸素運動で脂肪を燃焼したり、筋トレで基礎代謝を上げたりすることができます。

ランニングマシンやエアロバイクなどを増設したトレーニングルーム。



新たにフリーウエイトも導入しました。

無料体験期間中のお願い

- ◆土・日曜日・祝日は、混雑が予想されます。1人2時間以内を目安に、平日の利用が可能な人は平日のご利用にご協力をお願いします。
- ◆安全安心な施設利用のため、人数に応じて入場を制限する場合があります。

施設	利用制限の目安
プール	100人程度
トレーニングルーム	50人程度
スタジオA・B	30人程度
浴室	15人程度(40分/人)

ビジョンよしだ 施設無料体験

トレーニングルームも、プールも、スタジオ(2回まで)も、浴室も全施設が無料で利用できます。

3月30日(木)まで

- 平日 午後1時～10時
- 土日 午前10時～午後6時

休館日：火曜日(祝日の場合は翌日)
 ※3月31日(金)は臨時休業します。



◀ビジョンよしだ
ホームページ

特集 いまからはじめる
「健康生活」のススメ



⑤腕・背筋・大円筋を鍛える

「ラットアイソレーター」と「ラットプルダウン」は、腕や背筋、肩関節の動作に関わるインナーマッスル（大円筋）などを鍛えることができます。



レッグプレス&カーフレイズ



シーテッドレッグカール

筋トレも本格的にできますね！

④肩周り・大胸筋を鍛える

「チェストプレス」と「フライ」は、肩周りの三角筋や大胸筋などに刺激を与えながらトレーニングができます。



チェストプレス



フライ

⑥脚・腿を鍛える

「レッグプレス&カーフレイズ」と「シーテッドレッグカール」は、太ももやお尻、ふくらはぎなど下半身の筋肉を鍛えることができます。

有酸素運動ならこちらもおススメ！

①体成分分析

体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。

筋肉や脂肪が体の上下、左右にどれだけあるのかを示してくれるので、どこを鍛えたいかの参考になります。

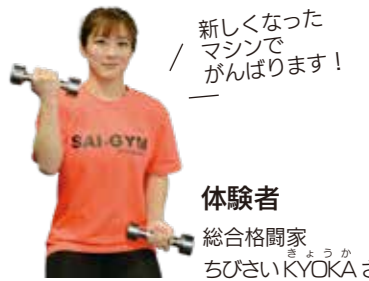
よい筋肉バランスですね！全体的にトレーニングしましょう。

ビジョンよしだ 長谷川 歩さん

どんな運動をすればいいですか？



トレーニングルームを体験する



新しくなったマシンでがんばります！

体験者

総合格闘家 ちびさいKYOKAさん

体験を前に…

- ・動きやすい服装に着替えます
- ・内ばきを履きます
- ・各マシンの使い方などの説明を受けます

②体を整える

音波振動を発生させる全身運動機器に10分間乗ることで、体全体に刺激が伝わります。ウォーミングアップやクールダウンにオススメです。



初めて使うマシンでも安心して使えます！

体力ありますね。フラボー！



ランニングマシン

これは楽しい！少しペースアップ。



操作パネルに「かき氷」や「果物」などの消費カロリーが表示され、飽きずに取り組みます！

③有酸素運動

脂肪の燃焼に効果的な有酸素運動。エアロバイクのほか、ランニングマシンであればスピード調整でウォーキングから気軽にはじめられます。



エアロバイク



開放的な空間のスタジオ A

バーチャルスタジオも新設！

◆ FIGHT DO (ファイドゥ)

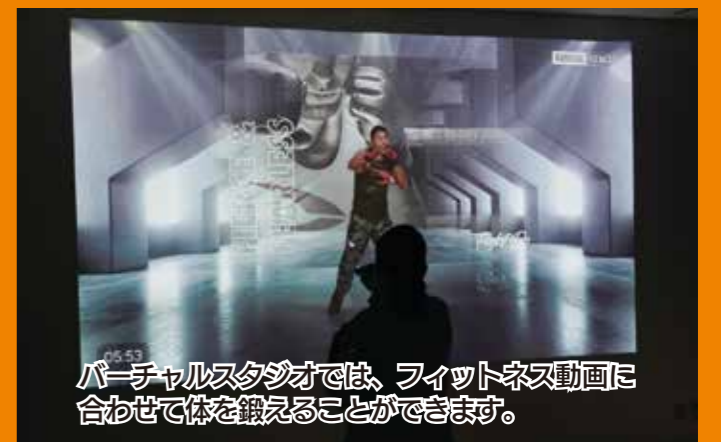
脂肪を燃焼し、心肺機能を強化できるエクササイズ「カーディオワークアウト」。キックボクシングやムエタイなどの動きをベースに、エネルギーでモチベーションの上がる音楽に合わせて、カロリーを消費します。柔軟性や俊敏性、持久力を養うことができるプログラムです！

30分レッスンでの消費カロリー：400kcal

◆ UBOUND (ユーバウンド)

最大の力で動いても、まだまだエネルギーがみなぎっていると感じる不思議な魅力を持ったミニトランポリン。関節に優しいエクササイズは、夢中になっているうちに脂肪を燃焼してくれるプログラムです！

30分レッスンでの消費カロリー：250kcal



バーチャルスタジオでは、フィットネス動画に合わせて体を鍛えることができます。

※ほかにも多種多様なバーチャルスタジオのプログラムを用意しています。