

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

ヘルスチャレンジ

～「肥満を改善・筋肉をつけて若々しい身体を保とう!!」～

静岡市にあるたまち薬局では、慢性疾患で治療される患者さまが多くを占め、その治療のひとつとして体重増加の悩みをいわれる患者様も多くみられます。また、地域の高齢化率は30%を超え、高齢者が健康で過ごすために、適切な運動による筋肉量保持も重要となっています。

今まで2013.14年と減量を目的とした「ヘルスチャレンジ」に取り組んできました。減量により薬をのまなくとも血圧が下がった、コレステロールの値が改善したなどの方々がいらっしゃいました。その参加者や相談者から、体重、体脂肪だけでなく、筋肉・内臓脂肪などを知りたい・運動に役立てたいという要望が聞かれました。

そこで、体組成計（タニタ体組成計 DC320）を購入し、薬局内で測定すると同時に、地域の集まり（田町診療所友の会ででん伝体操教室や友の会班会）で、体組成計測定し肥満改善・筋肉をつけようと学習会を行ってきました。



○ 体組成計では、以下の事が測定でき、自分の身体が評価できます。

（タニタ体組成計 DC320）による測定

- ① まず、入力：性別、年齢、身長、着衣量を入力します。
- ② 次に、測定：体重、筋肉量、体水分量、推定骨量を測定します。
- ③ 最後に、判定：①、②から総合的に以下の項目を3段階～4段階に評価します。

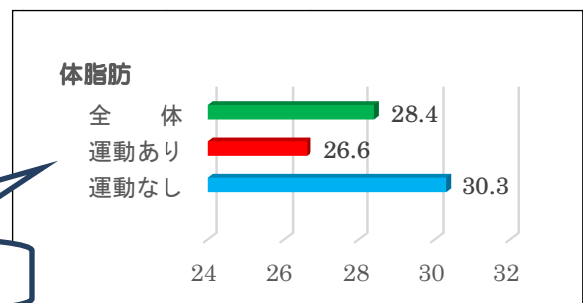
体脂肪率（やせ・標準・軽肥満・肥満）
内臓脂肪レベル（標準・やや過剰・過剰）
筋肉量（少・平均・多）
脚点・脚部の筋肉量（低・やや低い・良）

☆今までの測定結果から

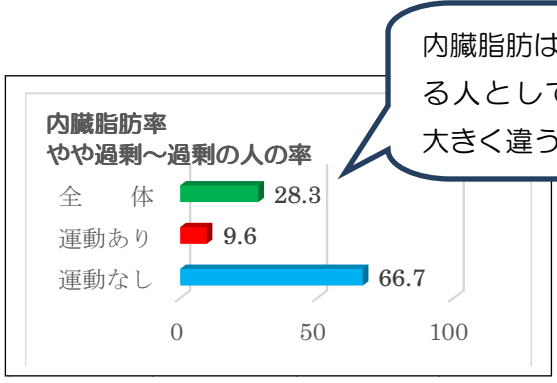
『運動している人は、体脂肪が少なく、筋肉量が多い!』事がわかりました!

グラフは、昨年測定をされた方々を、日頃運動をしている方（週2回以上）としていない方に分けて、体組成計の評価をみてみました。

- むくみなどにより正確な測定ができなかった人4人を除く46人について
- 定期的に運動をしている31人とそうでない15人に分けての結果

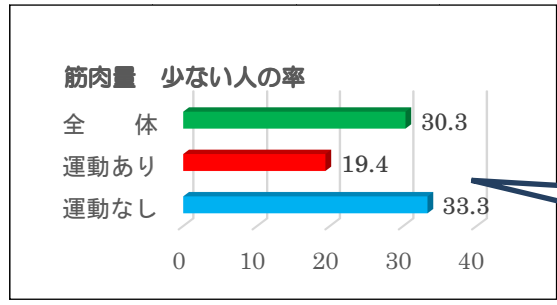
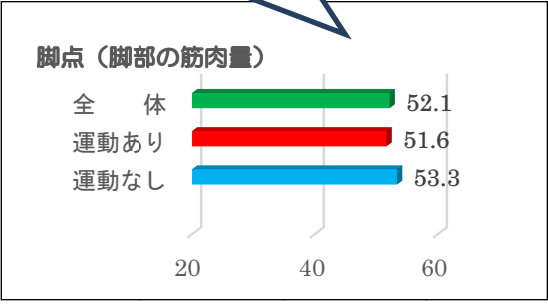


体脂肪率は運動をしている人が少ない。



内臓脂肪は、運動している人としていない人で大きく違う。

しかし、脚部筋肉量は運動している人とそうでない人で大きな違いがなかった。



運動している人では「筋肉量が少」という判定は少ない。

☆まとめ

- ① 体脂肪率、特に内臓脂肪は、定期的な運動(ラジオ体操やウォーキングなど)で減らすことができます。これは、慢性疾患(高血圧・糖尿病・高脂血症など)の危険因子を減らすこととなります。
- ② **筋肉量減少 ⇒ 運動機能の低下 ⇒ 寝たきり**を予防するためには、特に脚部の筋肉をつけることが大切です。
脚点(脚部の筋肉量)は、そのための特別な運動をしないと増えません。
有効な運動は、下記のような**ラルゴウォーク**や、**しぞ〜かでん伝体操**です。
(詳しくは「はあもにい 2013年10月号」参照)
静岡健康友の会では、毎週月・木曜に集まってでん伝体操教室を開催しています。
ぜひ、皆さんで、寝たきり防止の運動を行いましょう。

ラルゴウォーク (ゆっくり足踏み)

しぞ〜かでん伝体操

背筋を伸ばし！
鏡をよく見て姿勢をチェック！



膝を曲げて1秒キープ

手を振り、足をあげた状態で一時停止。
足の高さより片足で立つこと意識！！



問合せ先: 健康づくり推進課 Tel (221-1579)
地域リハビリテーション推進センター

☆体組成計は、東部(ことぶき・いちご)・たまち・西部(ひまわり・みかん)の薬局に計3台あります。測定希望の方は職員に声をかけてください。