



ハリウッドヨガ教室（山岡健康増進センター）

# 人生を健康で

## 楽しむために

知らず知らずのうちに私たちの健康を脅かす生活習慣病。「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」は「死の四重奏」と呼ばれ、これらの症状が組み合わさることで加速的に動脈硬化や心筋梗塞などの原因となります。

自分のことは自分が一番よく知っていると思いがちですが、そこに大きな落とし穴が。生活習慣病は、自覚症状が無いものが多く、気づいたときには手遅れになることも。年に一度は健康診断を受け、自分の身体をチェックし、生活習慣を一度見直してみたいかがででしょうか。

生活習慣病の予防には、食事とともに適度な運動が大切です。市内には「山岡健康増進センター」「まきがね公園体育施設健康体力センター」など、あなたの健康づくりを支援する施設があります。これらの施設を活用し、健康づくりに取り入れて、あなたに合った生活習慣を見つけてみてはいかがでしょうか。

### 大丈夫？

#### あなたの生活習慣

私たちの生活水準は豊かになり長寿になりました。しかし、その一方で食生活の欧米化による脂肪の取り過ぎや不規則な食事、生活スタイルの変化による運動不足、ストレスなどが引き起こす高血圧、高血

糖、肥満などによる生活習慣病の増加に比例して、早世（働き盛りの若い世代の死亡）や寝たきり・認知症が増加し、私たちの「健康でありたい」という願いを妨げる大きな要因となっています。

生活習慣病は、自覚症状がないことが多く、症状が出る前に予防することが大切で、食生活や適度な運動

など生活習慣を見直し、自己管理することで防ぐことができます。人生を健康で楽しむことができるように今から生活を見直し、自分や家族、地域で生きがいのある人生を実現しましょう。

### 早期発見と予防は二十歳代から

恵那市の医療機関にかかる受診状況を見てみますと、四十歳代の九・三割に比べて、五十歳代二・二割、六十歳代四三・八割と、非常に高い伸び率になっています。がんを除く生活習慣病でみると、男性の三十歳代、四十歳代が女性より高い比率で医療機関にかかることから、男性の三十代、四十代で生活習慣病に注意が必要になってきています。

一方、生活習慣病を早期に発見する力ギとなる健康診断の受診状況を



### まずは健診で自分のことを知る

このようなことから市では十八歳以上の皆さんに健診を受けていただくよう対象を広げました。自分のことは分かっているつもりでも意外に分らないもの。若いうちから自分の体に関心を持ち、体の状態を理解することが重要です。また健診結果に現れた異常の多くは、生活のゆ

がみを修正することでよくすることができます。生活習慣病予防健診は、自分の生活習慣を見直す絶好のチャンスといえます。

### 保健センターにご相談を

生活習慣病の発症者は年々増加傾向にあります。生活習慣病をきちんと理解している人は少ないようです。健診の結果は、健康状態を見る上で最も基本的なデータで、疾病の早期発見や治療だけでなく、積極的に健康を増進して、疾病を予防することに重要な役割を持ちま

す。例えば、肥満、高血糖、高血圧、高尿酸、高脂血症などは一つ一つは軽い状態でもいくつかを併せ持つことで循環器疾患や糖尿病になる危険性が高くなります。

こうした健診結果を理解するためには、専門的な知識が必要です。市内の保健センターでは、健康を学習する機会や健診結果の説明会、対象者別の説明会を計画しています。継続して健診をすることで自分の体の状態を知り、生活習慣を改善して早期から病気を予防し、健康寿命を延ばすことが健診本来の目的です。健診結果にあなたの生活習慣が表れま

### 健康チェックしましょう

#### メタリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積を原因として、さらに複数の症状があると、心筋梗塞などの危険性が高くなる状態をいいます。

#### 【診断基準】

ウエストが男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上（息を吸って吐いた時のおへその位置を計る）でこれに加えて次の3つの症状のうち2つに該当する場合

1. 最高血圧が 130 以上または最低 85 以上
2. 空腹時の血糖値が 110 以上
3. 中性脂肪 150 以上または善玉コレステロール 40 未満

#### 肥満の基準（BMI）

BMI = 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）  
BMI が 18.5 未満・・・低体重  
18.5 以上 25 未満・・・普通体重  
25 以上・・・肥満

## 肥満は万病のもと

肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症、これら原因とする動脈硬化、そして高尿酸血症、脂肪肝など実にさまざまな病気の温床になっています。肥満の人はそうでない人より、糖尿病で約五倍、高血圧症が約三・五倍、心疾患が約二倍もかかりやすいというデータもあります。特に最近では腹腔内に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」が生活習慣病の原因として注目され、メタボリックシンドロームという新たな概念の病気も発表されています。内臓脂肪は血液を固まらせて血管を詰まらせたり、血圧を上昇させる成分が多くできたりすることから、この脂肪蓄積の兆候を把握し予防につなげることが大切です。

肥満も早期発見がカギです。肥満度をチェックし、健康で過ごせる理想的な体重を目指しましょう。肥満度の求め方は、体格指数(BMI)が一般的となっています。一度、あなたの肥満度をチェックしてみてください。

## 太らない生活習慣を

なぜ太るのかは、食物のエネルギーが日常生活で消費するエネルギー

ギーより多いため、余ったエネルギーが脂肪として体内に蓄えられるもので、その原因は七〇％が食べ過ぎと運動不足などの生活習慣によるものです。

次の注意点からあなたの生活習慣を点検してみてください。

### 「食習慣の注意点」

- ・朝食をしっかりと食べる
- ・昼食は栄養のバランスを考える
- ・間食を控える
- ・夕食は就寝の三時間前までに済ませる、夜食は食べない
- ・早食い、ながら食いはしない
- ・食料やペットボトルは買い置きをしない
- ・アルコールを飲むときに食べ過ぎない
- ・規則正しく食事する

### 「生活リズムと運動の注意点」

- ・適度な運動習慣を身につける
  - ・休日のテレビを見ながらのこる寝はやめる
  - ・睡眠不足、夜更かしはやめる
  - ・生活のリズムを大切に
  - ・過労、ストレスに注意する
- いくつ当てはまりましたか。生活習慣はなかなか変えられないものです。自分の健康は自分で守るもの、健診結果などから自分の健康状態をしっかりと自覚することが、新しい

生活習慣のきつかけになります。

## 有酸素運動が効果的

生活習慣病予防には、ウォーキング、水泳などの酸素を使いながら長時間続ける「有酸素運動」が効果的です。循環器系や呼吸器系の機能を高めたり、脂肪を燃やすので、生活習慣病の大敵「肥満」の予防になるほか、気分をリフレッシュさせたり、ストレス解消にも効果的です。また生活習慣病の治療にも運動療法が有効であることが分かり、薬物療法、手術療法と並び大きな位置を占めています。



ウォーキングコースもあるまきがね公園

でもただ単に運動すればいいのでしょうか。健康のための運動は弱過ぎてもきつ過ぎててもいけません。ではどんな運動をすればいいのでしょうか。運動をするには、現在のあなたの運動能力や筋力、健康の状態などの項目を測定して決める必要があります。また、それ以上に大切なのは「運動をする目的」です。スポーツ選手のように記録更新を目指すのか、健康増進や病気の予防のためなのかで運動のメニューが異なります。

健康増進のための有酸素運動には、ウォーキング(歩くこと)、軽いジョギング、サイクリング、水泳、水中歩行など全身を使うものがあります。市内には、あなたの健康づくりをサポートしてくれる施設が、いろいろな講座やメニューを用意しています。運動をすることは健康には良いことですが、間違ったメニューは逆効果になることもあります。施設職員や運動指導者などによく相談して進めると良いでしょう。

「運動は健康に良い」のではなく「健康に良い運動」をしましょう。ぜひ、あなた自身が楽しみながら続けられる運動を探してチャレンジしてみてください。

# ウォーキングから筋トレまで多彩な設備

## まきがね健康体力センター

まきがね公園は、市民憩いの場として大すべり台、遊具のあるトリム広場、公園内には約十五万本もの花木があり、四季を通じ私たちの目を楽しませてくれます。

また運動公園として野球場、テニスコート、弓道場、三百メートルトラックのできる多目的運動広場、ウォーキングコースが整備され、体育館にはアリーナ、健康体力センター、シャワー、ロッカー、会議室、和室があり、健康づくりからスポーツ大会まで幅広く利用されています。

健康体力センターは、エアロバイクやランニングマシン、上半身下半身が同時に運動できるマシンなどの豊富な有酸素運動器具はもろろん、バーベルや初心者の方でも簡単に筋力トレーニングできるマシンが充実しています。健康のために体を動かしたい方からスポーツのための筋力トレーニングまで、あなた好みの器具を選んで手軽に健康づくりができます。さらには運動後の体をほぐすマッサージ機器も充実し、大きな魅



有酸素運動ができるマシンがズラリ

力となっています。施設を使用される皆さんには、器具を安全で適切に使用していただくため、最初に講習を受けていただき、受講証を発行しています。後はお好きな時間に合わせて使用することができます。

く、ストレッチから筋力やバランスのトレーニングができ、自宅でも手軽にできますので、ぜひあなたの健康づくりに取り入れてみてください。なお六月初旬からシェイプアップを目的とした講座「ボールDEシェイプ」を開催しますので、ぜひ参加してみてください。詳しくは広報えな五月十五日号でお知らせします。



エクササイズボールで簡単フィットネス

## 施設ご案内

### 使用時間

平日 午前9時 午後9時半  
日曜祝日 午前9時 午後5時  
休業日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

### 主な設備

ランニングマシン、エアロバイク、筋力トレーニングマシン、バーベル、マッサージ機など  
料金 健康体力センター 一般 三百十円、高校生百五十円(一人一回、回数券もあります) シャワー・ロッカー 一回百円

場所 恵那市長島町中野一二六九番地の三八九 まきがね公園体育館内

問い合わせ 市教育委員会スポーツ課 25 6478

### 交通案内図



# 水中ウォーキングと健康メニューが人気

## 山岡健康増進センター

山岡健康プラザは、健康長寿をテーマに、内科・歯科の国保診療所、デイサービス・ショートステイ施設、健康増進センター、保健センター、在宅介護支援センターの各施設が連携した保健、福祉、医療の総合施設です。



水中歩行教室のようす

健康増進センターは、介護予防、体力・健康づくりの核となる施設として平成十五年五月にオープンし、

昨年十二月までに三万人を超える利用者があり、遠くは多治見市や津川市からと、本当にたくさんの方々に利用されています。

十六畳×六畳の歩行浴専用のプール（運動浴槽）は、この施設の大きな特徴で、可動式の床は県下でも珍しく、水深が自由に調整できることから、現在は午後四時から水深を変えて利用者のニーズに合わせています。また年間を通じて運動ができるように温水（約三二度）、室温（約三〇度）で、寒い冬でも快適な環境で運動ができます。水中歩行は、ひざや腰の痛い方、肥満の方にお勧めです。

トレーニングルーム（健康増進室）には、有酸素運動ができる「エアロバイク」や高齢の方でも簡単に筋力トレーニングが行える器具がそろっています。また各種セミナーやハリウッドヨガなどの健康づくり教室にも利用されています。ほかに大浴槽が男女別であり、温泉ではありませんが、おふるだけ

利用する方も多くあり、休憩室、マッサージ機、足裏マッサージコーナーもあります。

設備以外でセンターの魅力になっているのが、筑波大学と共同で進めている高齢者の筋力トレーニング事業「健康づくり教室」です。六十歳以上を対象としたこの教室は、約五十人の皆さんが受講しており、科学的根拠に基づいた運動プログラムを一人ひとり作成して、効果を確実しながら健康づくりを進めています。

このほか、センターが企画する健康教室や健康サークルの教室も開催されています。センターを利用される方には、運動方法を指導し、運動量を自分で記録して自己管理できるサービスを行っています。

皆さんもぜひ、山岡健康増進センターへお越しください。あなたに合った運動を生活習慣に取り入れ、体と心の健康づくりをしてみませんか。

## 施設ご案内

### 使用時間

平日・日曜日 午前10時～午後九時まで（受付は午後八時半まで）  
休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始

### 主な設備

運動浴槽、身体測定機器、エアロバイク、トレーニング機器、男女別浴槽、休憩所、足裏マッサージ（別料金、予約制）  
料金 大人 300円 小中学生 150円（一人一回、回数券有）  
\*就学前児童は無料、ただし保護者同伴となります。

場所 恵那市山岡町上手向二丁目七番地一 健康プラザ内（山岡振興事務所の隣）

問い合わせ 山岡健康増進センター 56-4066

明知鉄道山岡駅から公営バスが出ていますのでご利用ください。



## 筑波大プログラムによる

### 健康づくり教室

筑波大学の健康プログラムによる健康づくり教室は、平成十五年度に筋肉トレーニングでお年寄りが寝たきりになるのを防ぐ試みとして、おむね六十歳以上を対象として始めました。これは、筑波大学体育科学系助教授の久野譜也さん（岐阜市出身）の研究から、お年寄りの筋肉トレーニングにより、寝たきりのお年寄りが減り、医療費が削減されるという実績を基にしています。

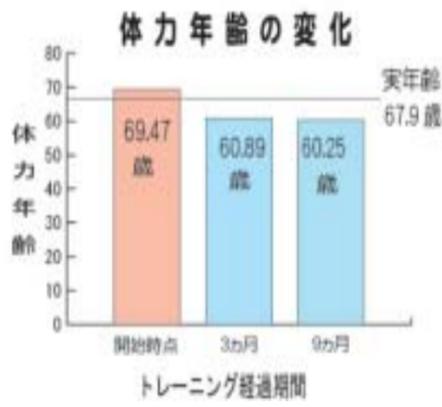
体力測定などの項目から換算する体力年齢という数値では、参加者の教室を始める前の体力年齢の平均が実年齢よりも一・五歳高かったものが、三カ月で実年齢よりも七歳低くなるという結果が出ています。

この教室の内容は、医師による運動の可否の判定、運動プログラムを処方するための体力測定

作成されたプログラムの提供と効果を測定するための体力診断、健康教室の流れと機器操作の説明、トレーニング（週三回を三カ月）途中栄養士による栄養講座（二回）二回目の体力測定、結果報告



という内容になっています。この健康づくり教室は現在二期生まで終わり、三期生の募集は六月を予定しています。ぜひあなたにぴったりの健康づくり、一度試してみてください。



## 山岡健康増進センター「健康教室」のご案内

募集期間 5月10日(火)～20日(金)  
定員になり次第募集を終了します。  
応募方法 電話またはセンターへ直接  
応募資格 市内、市外を問わずどなたでも

開館時間 午前10時～午後9時  
休館日 月曜日（祝日の場合は翌日）  
申し込み・問い合わせ 山岡健康増進センター  
☎ 56-4066（宮地、湯藤）

種目	内容	開催日と回数	時間	定員	受講料	講師	持ち物
「腰痛克服」水中運動教室	無理なく腰を強化し、ほぐす運動	5月31日～6月28日 毎週火曜日・全5回	午後2時半～3時半	20人	2,000円	小原徳子	水着、スイミングキャップ
気功太極拳	音楽と気功、太極拳を組み合わせた健康法	6月4日～7月30日 隔週土曜日・全5回	午後7時～8時半	20人	1,500円	小栗サカエ	運動できる服装、タオル
水中歩行教室	運動浴槽での基本歩行	5月25日～6月22日 隔週水曜日・全3回	午後7時～8時	20人	無料	施設職員	水着、スイミングキャップ
ハリウッドヨガ教室	骨盤と脊椎を整え、体を引き締め、しなやかな体をつくる	6月3日～7月29日 毎週金曜日・全9回	午前11時～正午	20人	4,500円	丸山貴子	運動できる服装、タオル、飲み物

上記受講料のほかに1回300円の施設利用料が必要です。