

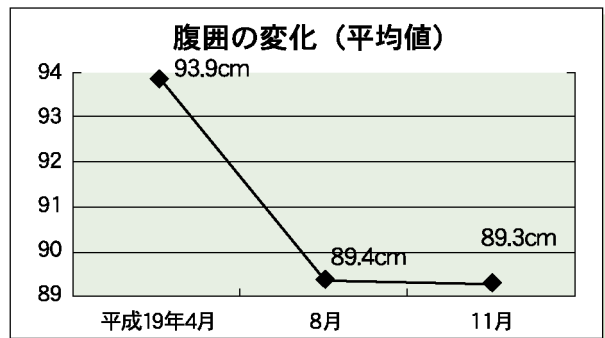
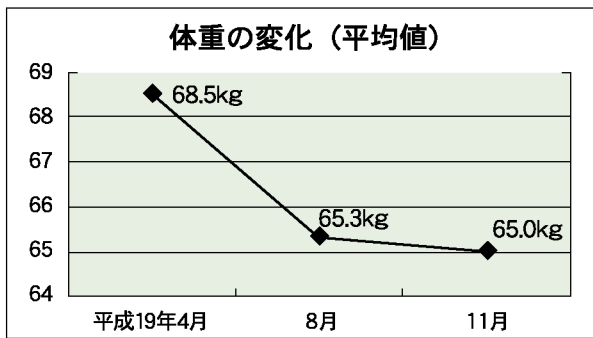
# 継続が健康の鍵だった!

## メタボリックシンドローム教室の報告

昨年5月から12月までの期間に、メタボリックシンドローム教室を開催しました。12月に各コースの修了式が行われ、修了者からは半年間の運動と食生活の取り組みや今後の継続が宣言されました。

修了者71人の結果は、6か月間で体重が

平均3・5kg減少、腹囲（おへそ周り）が平均4・6cm減少しました。その他にも血圧やLDL（悪玉）コレステロール・中性脂肪の減少があり、参加者の頑張りが成果として表れました。これからも引き続き頑張りましょう。



### 参加者インタビュー

月1・2回仕事を休み、教室に参加しました。「メタボ教室」に参加していることを伝えて、職場の理解を得られたことも頑張れた要因の1つでした。「ひとまわり小さくなったね」という、うれしい言葉もありました。子育てが一段落し、自分のことを考えられる環境であったことも重なり、良い結果につながったのではないかと思います。

#### 職場の協力や励まし!

最初は何をやるのか不安で一杯でした。1回だけ参加して様子をみてみようと思いましたが、少しずつ体重が落ちていくことがうれしくて半年間続けることができました。以前、食事制限のみで減量を試みたのですが、1・2か月でリバウンド。今回の教室では運動をプラスしたことが良かったと思います。

最初は嫌々の参加!1回だけ参加してみよう!そんな気持ちで開始。



ささき たえこ  
佐々木 妙子さん  
(日向ニュータウン)

「継続」が大切と身をもって知りました!

現在も減量した体重を維持しているのは、週4回「さんぶの森元気館」で運動し、よい汗をかいているからだだと思います。今では初めほど気負わずに続けられています。食事野菜・魚中心の料理に変わり、継続していくことが何より大切であることを身をもって知りました。

#### ● 保健師の独り言 ●

昨年4月に会った時とは違ってスマートになり、若返った印象の佐々木さん。沢々参加したメタボ教室で、仕事と家事プラス「自分の健康管理」は大変だったと思います。これから無理なく継続できるよう応援していきます。

😊「脱メタボ」は、  
若返り効果もあり!