

# シェイプアップ教室卒業生 コースも実施しました



飽食時代の運動不足な現代人、当然ながら「肥満」の人が増加しています。「いつのまにかこんな体重に。減量も長続きしない…。どこも悪いところはないし、仕方ないかな。」とそのままだしがち——。それでも肥満を無視できないのは生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の引き金になるからです。今回は、過去3か年ほどの受講生を再度サポートする機会として卒業生コースを実施しました。その様子を少しですがお伝えしたいと思います。

## ●卒業生の声①～事前アンケートより～

☆今のあなたのシェイプアップに対する気持ちを0から100までの数字で表すと？

……30の方から100の方まで幅広く、全員の平均は67でした。

☆ズバリ！あなたにとってシェイプアップとは○○？

……●継続●根性●難しい●健康の源●楽しくは無理、苦しいもの●なりゆきまかせ●体脂肪を減らし筋肉をつける●食事との葛藤●生活習慣の改善と身軽になること●経済効果 など皆さんのさまざまなおもしろい集まりました。

## 1日目 6月29日(火) (体脂肪測定、保健師によるミニミニ講座、フィットネスインストラクターによる運動の講義「続けて習慣にしよう」と運動実習)

講師による運動のポイントは①有酸素運動②筋力トレーニング③柔軟性④バランス運動、この4つをとり入れることでした。運動は楽しさ、心地よさを感じられないと長続きしないと、それを体得するためにいざ実習へ。みんなで体を動かしているうちに、自然と仲間どうして笑みがこぼれたり時には苦戦しながらも自分のペースを得たりと、全員が間違いなくいい汗をかきました。また筋力をつけるコツも学びました。



こうやって汗をかくと楽しい!! 爽快!!

## ●卒業生の声②～終了アンケートより～

●これからも今日くらい汗をかけたなら！ ●いかに自分が運動していないかを実感（今の自分は“病気のゾウさんが動いている感じ”と例えた人や、リズムやバランスのとりづらくなっている自分に改めて気づかされ、若さが欲しい、中学生頃に返りたいと漏らした人も……） ●インストラクターさんのように動きにリズムと涼しさがある体型希望  
運動は楽しく仲間とするのが継続の秘訣のようです。

## 2日目 7月1日(木) (管理栄養士による食事&栄養の講義「賢く食べて健康的に」、みんなでわいわいトーク)

賢く食べるテクニックとは？ ●買い置きしない⇒あったら食べる、飲む●三食抜かず野菜は毎食●よく噛む●夕食は適量を●うす味でバランスよく●家族そろって……などが挙げられていました。

その後のわいわいトークでは、より健康的な自分とはどんな自分かをイメージして、そのために自分ができること、まわり（環境）がこうあってほしいことを具体的にみんなで出しました。自分の健康が家族の幸せ！

バラ色の老後を過ごしたい！ M寸の可愛い服も着たい！ そうあるために、よく動き、バランスよく食べ、家族みんな地域みんな笑顔で支え合っってより健康的に、自分らしい生き方をしようというところまで話は膨らみました。肥満予防や健康づくりは決して目的ではなく、幸せに暮らすための手段の一つなんですね!!



見て、聞いて、これが私たちの目指す姿！

## ●卒業生の声③～終了アンケートより～

●同じ悩みを持った者どうしのおしゃべりが楽しかった●心の喜びがなければつまらない人生、生活を見直していきたい●ダイエットを考えることは、これからの生き方考える機会になりました。

松前町では健康づくり計画を策定中ですので、みなさんの声をぜひ計画の方にも反映させていただきたいと思います。