

保健センターから  
こんにちは

# シェイプアップ教室に参加して

保健センターでは各種の保健事業を行っています。今回紹介するシェイプアップ（肥満予防）教室は、健康教室のひとつで、総合健診を受診された方の中から保健婦・管理栄養士が対象者を選び、受講希望を募ります。今回は20名の方が熱心にそして楽しく参加されました。

このような教室は、男性の参加が少ない傾向にあります。頼もしい男性有志の声をお聞きしましたのでご紹介します。

皆さんも機会をみつけて各種教室をのぞいてみませんか？

お問合せ先 保健センター ☎985-4118

## シェイプアップ教室 に参加して



掛川 剛  
(西古泉)

21世紀、これからの10年は「健康日本21」だそう。各市町村の指導のもと国民総参画で、明るく、健康で、元気な社会を目指している。高齢者の多くなった昨今、小学生も意識して体力を増進させねばと思った。幸いなことに小学生にはいささか自信がある。しかし、真の健康体ではなく、

残念ながら30年以上も肥満体。保健センターから、シェイプアップ教室の案内状が届いた。出不精な私であったが、妻の強い勧めもあり参加することにした。出席して席に着くや否や、体重と体脂肪率を測定した。退職して2年経つが在職中と比べて体脂肪率が10%近く増えていた。ショック！一気に気が引き締まった。教室は、栄養指導とウォーキング指導を中心に進められた。料理実習の時であった。一食420キロカロリーの献立を料理し、会食した。参加された方々と話をしながら食すると、とても美味しく感じられた。食後に栄養士さんから、「い

かがですか、満足されましたか。」と聞かれたので、「いや、少々足りません。」と答えたら、教室中が爆笑した。ひんしゅくを買った。本当に少ないのだ。決められた量を、ゆつくりと味わいながら、時間をかけて食事することが大切だと教わり心掛けることにした。ウォーキング指導には、とても関心があった。以前からウォーキングしていたが、誰からも歩き方を教わる機会がなかったからだ。歩き方以外にも平静時、運動後の脈拍を知っておくことや、ウォーキング前後のストレッチ体操を行うことの重要性を指導してもらった。今、指導をもとに

毎日ウォーキングを続けている。上体はどうあれば良いのか、目線・肘・膝・足・歩幅・腹式呼吸・足の裏の体重移動など、先生の言われたことを思い出しながら、辺りの景色を眺めながら楽しく歩いている。先日、下校途中の児童に「頑張ってください。」と励まされ、ますます足どりが軽くなった。シェイプアップ教室の3回の講習を機会に食事のとり方・運動量を考慮し実践している。目標体重が達成できるように、これからは頑張りたい。自分の為にも、また、大切な家族の為にも。

## シェイプアップ教室 数字が追いかけてくる



藤田 壽  
(宗意原)

58kgが適正体重。これは高校生のころの懐かしい数字です。今までは、体重計が間違っていると自分を暗示にかけていましたが、現実を認めざるを得ません。

今回のシェイプアップ教室

に参加して、データに基づいた指導をいただく中で、体を動かすこと、食べ物の量、そして味付けなど、あのころのこと、思い当たることが数多くありました。職場を離れて4年目に入りましたが、今日は身体を使ったか？と思うことも無く日々を過ごしていたことを反省した次第です。

そこで、まず身体を動かすことについては、小さな菜園の行き帰りは必ず歩くことにしました。はじめのころは自

転車で出かけることもありましたが、今は身体の方が覚えたのか、用件のない日は片道1600歩を2往復しています。これ以外に一日に約3キロメートルを気が向いた方向に歩いていますが、決まったコースを歩くよりも長続きの秘訣のように思います。身体を動かさなかつた日は何か物足りないそんな気分です。次に食べ物については、これは少し難しいです。好き嫌いが無いため、どうしても数

多くとってしまいます。また、自分で料理をするのが好きな方なので、薄味にと思いがちでも濃くなりやすく、家族のチェックつきです。

果物の糖分など考えもしないで好きなだけ食べていたこと、必要量と摂取量との差に恐ろしくなりました。

栄養バランスを考え数字とにらめっこしながら、60歳違いの孫と長く付き合っていたいと思っています。