

メタボリックシンドローム該当者が増加しています!!

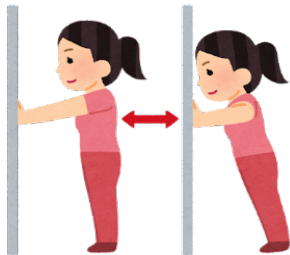
令和元年度メタボリックシンドローム該当者	令和3年度メタボリックシンドローム該当者
約20%	約22% ▲2%増加

余市町国民健康保険加入者の特定健診受診結果のうち、メタボリックシンドロームに該当する方が増加しています。特定健診を受診していない方や20代30代の若い世代の中にも、体重・腹囲が増加してきている方がいるのではないのでしょうか？

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満（腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上）であり、かつ血圧・血糖・脂質（中性脂肪・HDL コレステロール）のうち2つ以上が基準値から外れている状態を指します。メタボリックシンドロームを放置すると、動脈硬化が進行し心臓病や認知症などを引き起こし、日常生活への支障をきたしてしまいます。

【脂肪の燃焼のためにどんどん動こう！】

脂肪の燃焼にはウォーキングなどの有酸素運動が効果的ですが、大きい筋肉を使うトレーニングを習慣にすることで脂肪を燃焼しやすい体づくりに役立ちます。今回は、自宅のできる運動を紹介します。



【壁腕立て伏せ】

- ・壁から腕の長さ分離れて立つ。
- ・手の位置を、肩幅→広め→狭めに変えて各10回、合計30回繰り返す。
- ・顔は左右のどちらかにねじって、肘を深く曲げる。



【スクワット】

- ・足を肩幅に開いて立つ。
- ・ひざがつま先より前に出ないように注意しながら3秒かけて腰を下ろす。
- ・そのままの状態を1秒保ち、元に戻す。



【椅子スクワット】

- ※車輪のない安定した椅子で行う。
- ・椅子にお尻がつく寸前まで、ゆっくりと4秒かけて腰を落とす。
- ・4秒かけてゆっくり立ち上がる。1度に10回を目安に行う。

【椅子膝上げ運動】

- ・椅子に浅く座り両手は椅子の横を掴む。
- ・片足をまっすぐ伸ばし、床と水平になるまで足を上げる。
- ・そのまま上下に30回揺らす。
- ・足を上げたままの姿勢を10秒キープする。反対の足も同様



熱中症予防も忘れずに

こまめな水分補給 … のどが渇く前からこまめに水分補給をする。汗をかくと失われるミネラルを補給するには、麦茶がオススメ。

暑さを避ける … 外出時には帽子や日傘を使う。室内でも直射日光を避け、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。

