

10月の生き粋健康講座報告

日時	2017年10月28日 午後14:00~15:00
テーマ	メタボリックシンドロームについて
講師	石丸 ちづる 保健師 坪内 真由美 管理栄養士



10月の生き粋健康講座は、メタボリックシンドロームについてです。
メタボリックシンドロームについて分かりやすく説明しました。
メタボリックシンドロームにならないために、食事と運動について話がありました。

様々なダイエット方法がありますが、全く摂取しない、或は摂取しすぎるのもよくないそうです。
適度に取り入れバランスよく食べるのが一番大切だそうです。
今回、例としてこんにゃくを使ったレシピや食べ方の工夫が紹介され、皆さん興味津々にメモされていました。



運動は日常生活のちょっとした心掛けで取り入れられると話がありました。
最寄り駅の1駅前から歩く・階段を使う等々。
苦笑いされる方、ため息交じりの笑みをこぼす方、色々なリアクションをされていました。
何よりも大事なのは、楽しく長続きする運動を選ぶことだそうです。

講義の前に血圧を測定し、座ったままの方と立つ方に分かれ、3分間体操を行いました。
体操後に脈拍を測定し、脈拍数から運動強度を推測しました。
「物足りない・ちょうど良い・強すぎる」の3段階あったのですが、今回参加された方々は「物足りない」方が多く、皆さん楽しそうに体操されていました。

