

メタボリック症候群について

今回の概要

9月12日水曜日に以下の内容で施設利用者対象に講演を行いました。

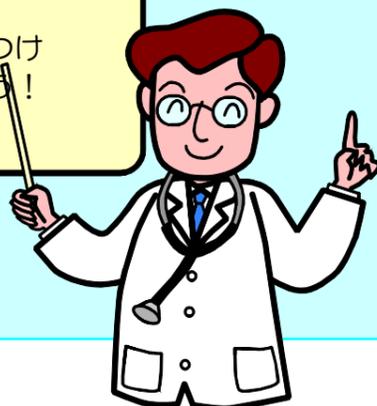
1. 「メタボ対策」 ～運動を通して～
理学療法士 小山義博
2. 「メタボリック症候群って何？」

メタボリック症候群って何？

肥満に加えて、糖尿病・高脂血症・高血圧・高尿酸血症などの生活習慣病のうち2つが重なった場合をメタボリック症候群といいます。生活習慣病は30～40歳代から発症しやすくなり、これらの病気（糖尿病・高脂血症・高血圧・高尿酸血症など）は虚血性心疾患・脳卒中などの原因となり、死に至ることもあります。

メタボリック症候群対策

- * 食生活を見直しましょう！
- * 日常生活に運動を取り入れましょう！
- * 不安に思ったらかかりつけの先生に相談しましょう！



* 健康教室の問い合わせは地域連携室まで。担当 平田

メタボリック症候群に対する運動療法

適した運動療法

高脂血症

全身の筋肉を用いる有酸素運動
1日30分以上で週に3～5回 合計150分以上の運動をしましょう！
例) 散歩・自転車・水泳

高血圧

会話ができる程度の運動を1日30分～60分 できるだけ毎日
注意点 寒い場所は危険、食後の運動には注意
例) 散歩、水中歩行、ジョギング、自転車

糖尿病

会話ができる程度の運動を1回15分～30分を1日2回
注意点 運動のみでなく食事療法も重要
例) 散歩、ジョギング、自転車
自分の体に合った運動を選び、自分のペースで上記のような運動を続けることが大切です。
決して無理はしないで下さい。



参加者の声

○メタボのことは新聞やテレビ等でよく耳にしておりましたが今回大変勉強になりました。

○食事と運動のバランスを良く考え、無理をせず毎日運動を続けようと思いました。

○体重を減らして、漬物も気をつけていきたいと思います。

○頭では分かっているけど、体が動かない。



次回講演予定

認知症について

日時：平成19年12月6日（木）
12:30～14:30

受付：11月5日（月）～
11月24日（土）
定員30名になり次第締切
参加費無料
昼食希望の方は500円別途

場所：啓心会病院会議室にて

演者：医師（脳血管内科）



医療法人啓心会 啓心会病院 地域健康増進委員会 平成19年9月