



うるみん専属トレーナー
せい ひろみ
清野 宏美さん
理学療法士。一人一人の身体の状態に合わせて、運動プログラムを組み立て、アドバイスしている。右は個別に管理している運動プログラム表



個別運動指導 運動

身体の健康維持に大切な運動習慣
習慣づけと正しい運動方法が大切です

「個別運動指導教室」の運動面をサポートするのは「うるみんフィットネスセンター」専属のトレーナー。週1回ペースで、全8回、参加者の身体の状態に合わせた運動指導を行います。参加者のみなさんが、具体的に取り組んだことや、食生活と運動の改善を通して、どのような効果があるのでしょうか。

自分の身体を知る

市健康支援課の面談を終えると、運動指導のカウンセリングと、体組成測定を行います。「体組成測定では、体脂肪率や筋肉量、基

個別運動指導 食事&運動

日頃の習慣を見直し正しい習慣をつける

うるま市では、市民の健康寿命を延ばすため、生活習慣病予備軍に該当する方を対象に、日頃の運動と食事を見直し、改善する「個別運動指導教室」を実施しています。市民一人一人に寄り添ったケアは、全国的なかでも先進的な取り組みと評価されています。プロジェクトについて、市健康支援課の島根武係長、照屋絵美さんに、お話を伺いました。

生活習慣病予備軍を減らそう

以前は「国保パーソナル」という名前で、生活習慣病予備軍の方を対象に、月1回のペースで3ヶ月間、運動と栄養指導を行っていました。今年度は、さらに「正しい食生活と運動の習慣化」を目指しサポートする「個別運動指導教室」が始まっています。



健康支援課・管理栄養士
てる えみ
照屋 絵美さん

この「個別運動指導教室」は、令和2年度の特定健診受診者の中から、主にミドル世代の生活習慣病予備軍が対象。対象者には案内が郵送され、申し込みが完了すると「個別運動指導教室」に参加できます。

「市では、年々生活習慣病とされる人数が増えています。特にコロナ禍で在宅の仕事が増えたり、外出制限で運動不足の方が増えています。生活習慣病の発症、重症化を予防するために現在の食事の内容、運動を見直し、健康づくりを推進しています」と市健康支援課の島根武係長。参加が決定すると、2週間の食事記録を基に、カウンセリングが実施されます。その後、週1回のペースで全8回、うるみんフィットネスセンターの専属トレーナーが、個人の課題に合わせた運動プログラムを作成し、指導します。

日頃の食生活を見直そう

「食事の時間や内容、嗜好品、運動習慣、仕事内容、睡眠時間」など、生活習慣病を予防す



「個別運動指導教室」に実際に参加されている方の2週間の食事記録。ピンクはたんぱく質、青は炭水化物、黄色は脂質、緑は野菜・果物など。一目で食事の栄養バランスがわかる。

礎代謝量などを主にチェックしています。

体脂肪を下げるという目的があっても、筋肉量がなければ効率良く体脂肪を下げることはできません。また、基礎代謝を上げるためにも、筋肉量をアップさせることが大切です。加えて、上半身や下半身、左右など、四肢の筋肉量のバランスなども見ながら、筋力を付けたい部位を中心としたトレーニングメニューを組み立てます」と、うるみん専属トレーナーの清野宏美さん。

四肢の筋肉量のバランスは、四十肩や五十肩など、身体の痛みを飛ばす日常の動きの中で、左右差が生じてしまうこともあるとか。初回のカウンセリングで、これまでの怪我や身体の痛みなどを聞き出し、自分の身体を左右のバランス良く使っているか意識しながら、約1時間の運動プログラムを実施します。

食生活・運動習慣改善で得たもの

6月から「個別運動指導教室」のプログラムに参加している大城均（57）さん。「昨年の健康診断の結果から、血圧が高めであること、肝機能の低下が見られ、案内された「個別運動指導教室」に通い始めました。管理栄養士さんとの面談では、食事で脂質が若干多いとのこと指摘もいただきました。2週間の食



「個別運動指導教室」参加者
おおしろ ひとし
大城 均さん



健康支援課・保健事業係長
しまね たけし
島根 武さん

るヒントは、それぞれのライフスタイルを伺うことで見えてくる」と、管理栄養士の照屋絵美さん。初回カウンセリング時には、2週間分の食事記録を持参してもらい、栄養素別に色分けをすることで、日頃の栄養バランスを見ます。米や麺類、パンなどの主食量が多いため糖質過多になったり、揚げ物や酒類の摂取機会が多いためエネルギー過多になりがちな方が多いのが好きで毎日間食する方、お子さんが小さくて自分の食事がおろそかになっているなど、対象者によって様々ですが、今までの食生活を急に変化させるのではなく、少しずつ間食や飲酒の量を減らすなど、続けられる食生活改善を提案しています。

「食生活・運動習慣など、一度に生活習慣を変えることがストレスになり、その反動がお酒や間食の摂り過ぎに繋がります」と。『個別運動指導教室』は、特定健診を通して自分の健康状態を知り、自分にできるペースで少しずつ、日頃の習慣を見直し、改善を続けることで、心身ともに健康的な暮らしを手に入れることを目的にしています」と照屋さん。

次のページからは、具体的に参加者が取り組んだ運動や身体の変化をご紹介します。

事記録からは野菜・海藻が足りないことが分かったので、外食時もサラダを取り入れたら、これまで欠食していた朝も、ヨーグルトやシリアルを食べるよう意識しました。また、健康寿命を伸ばすことにも意識が高まり、「個別運動教室」以外にも、週に2〜3回のペースでうるみんフィットネスセンターに通っているそう。

「左肩を痛めたことがあって、違和感がずっと残っていたのですが、運動を始めたことで、その違和感が消えて、身体がとても楽になりました。片足で立つてもふらつきが減り、体幹がしっかりしてきたことを感じています。また内臓脂肪の数値も減ったのは嬉しい」と大城さん。

うるみんフィットネスセンターでは、予約制で、体組成測定や、専属トレーナーによる運動プログラムの作成が可能です。この機会に、日々の食生活・運動を見直し、より良い習慣を身に付けましょう。

私たちが「個別運動指導教室」に通っています



きんじょう まきこ
金城 真樹子さん

1年前から食生活の改善に励んでいましたが、筋力がなく体力不足に悩んでいました。分かりやすい運動指導で、身体に効いているのが感じられます。



しげま あきえ
志慶眞 明江さん

運動器具の使用法から、身体の中の部分を意識して運動したら良いかが分かり、効果を感じています。体脂肪の数値も減り、ウエストも引きしまって、とても嬉しいです。