

# 平成22年度 前期 減量教室のまとめ

ここでは、前期減量教室の指導内容や参加者の減量成果を運動と栄養のポイントにわけて報告します。

減量教室では、教室の最初と最後にスポーツプログラムサービス（SPS）でメディカルチェックと体力測定を行い、参加者にあわせた指導を実施しています。最初と最後の検査結果を客観視できることもこの教室の特徴であり魅力です。

○実施期間：平成22年5月26日から8月11日まで

○参加人数：29名（男性6名、女性23名）

○体重・体脂肪の平均結果

## 【体重】

教室前平均	74.6kg
教室終了時平均	68.5kg
平均減少値	-6.1kg
最大減少値	-21.4kg
最小減少値	+0.8kg

## 【体脂肪】

教室参加時平均	37.6%
教室終了時平均	33.1%
平均減少値	-4.5%
最大減少値	-10.7%
最小減少値	+0.4%

成果としては、体重が-10kgを越える参加者が5名。腹囲が-10cm以上が5名。今回の減量結果には、指導にあたったスタッフも大変な驚きと喜びでいっぱいです。中でも、MRI画像から29名の全員の皮下脂肪面積と内臓脂肪面積の減少（≠体脂肪の減少）がみられたことも素晴らしい成果といえます。

## 運動

○指導内容（全11回）

エアロビクスエクササイズ、筋力トレーニング、ストレッチングを中心とした運動実技を、週1回約1.5時間実施。意識アンケート：2回。自宅メニューの把握とアドバイス（毎週）。

○減量ポイント

参加者のうち3kg以上の減量に成功した方は、①1日平均1万歩以上のウォーキングを実施、②週3～4日の有酸素運動の実施（①を除く）、③ストレッチング・筋力トレーニングを習慣的に実施していました。

減量教室の実施期間である3ヶ月間は、トレーニングルーム及びプールの一般利用料が無料になり、またスポーツ教室の参加料も半額になります。教室開催日だけではなく運動を習慣化して取り入れることが減量結果に結びついたといえると思います。

## 栄養

○指導内容（集団栄養講座：5回、個別栄養相談：1～2回、意識アンケート：2回、自宅メニューの把握とアドバイス：毎週）

### 【集団栄養講座】

グループワーク形式をとり、各回のテーマにあわせて参加者とスタッフで話し合い発表しました。

1回目	「食生活を見直そう」・・・TV等で流れる情報についてのクイズ
2回目	「自分での食事コントロール方法を見つけよう」・・・食事行動5か条を立てる
3回目	「野菜をモリモリ食べよう」・・・副菜摂取量アップ術
4回目	「体重が減らないのはなぜ？」・・・生活習慣病（食事・運動）の振り返り
5回目	「食事コントロールの再確認と工夫一覧」・・・様々な場面を乗り切る減量成功へのコツ

#### 【個別栄養相談】

減量教室開始前・終了時のスポーツプログラムサービス（SPS）で食習慣調査を行い、食生活診断結果票を作成します。あわせて、食生活診断結果・採血結果・体力結果をもとに、各参加者の食生活の現状把握を行い、本人自ら食生活の問題点を受け止めて改善点を設定します。

#### 【意識アンケート】

食習慣（食事にかかる時間、欠食の有無、揚げ物の摂取頻度、間食・ジュース類の摂取頻度、野菜の摂取頻度、栄養補助食品の有無）について調査を行いました。

#### ○減量ポイント

食事にかかる時間、欠食、間食の摂取頻度、野菜の摂取頻度に改善がみられ、特に朝食と昼食時の野菜の摂取頻度に大きな改善がみられました。また、揚げ物の摂取頻度、ジュース類の摂取頻度は減量教室開始時より控えるようになりました。

アンケート結果でも食習慣に改善がみられ、参加者の減量へのモチベーションが高まっていったと感じます。

自宅メニューと体重・体脂肪率を毎日記録することにより、参加者自身が自分の体を客観的にとらえ、体重への意識を常にもてたことが減量の成功につながりました。