

平成22年度 第2期 減量教室まとめ

1. 後期終了の結果

約3ヶ月、全11回、週1回約1.5時間の運動指導を実施。参加受講者は、男性6名、女性20名、合計26名。2名キャンセル、1名来年度参加へ変更。最終回の効果測定SPSは2名が欠席。1名が遅刻で形態測定、採尿・採血、MRIのみ測定。最終的には受診した20名のデータ結果となった。

<体重・体脂肪の平均結果>

	教室前	教室後	推移	最大	最小
体重	72.45kg	68.87kg	-3.6kg	-7.1kg	-0.6kg
体脂肪	36.1%	33.5%	-2.6%	-7.6%	0.4%

体重減少の教室目標3～5kgは達成され、MRIの検査結果からは、内臓面積は全員が減少傾向を示した。

2. 運動指導から

平成22年度の前期・後期を通して、目標体重を達成した参加受講者の多くは、

- (1)1日平均1万歩以上の歩数を確保している
- (2)週3～5日の有酸素運動やスポーツ教室など実施している
- (3)自宅でのストレッチングや筋トレの実施が習慣化している

という点が共通していると言える。

また、モチベーションの高さ、根気強さなど精神的な面が自己管理を大きく左右するという点は減量成功者の大きなキーポイントでもある。

今後も減量教室では、参加受講者に対して運動習慣への積極性を促し、「やる気」を持って運動を行えるように指導することは重要な要素である。

3. 栄養指導から

栄養では、減量教室期間中に集団栄養講座5回、個別栄養相談1回または2回実施した。また、期間中、自宅メニューを配布し、体重、体脂肪率、食事(食事記録)や運動(運動時間、運動内容、歩数、ストレッチングの有無など)での課題を毎日記録し自己評価を行った。それに併せて、期間前半、後半に食習慣、運動量アンケートを実施し減量への意識変化もみた。

(1)集団栄養講座

集団栄養講座ではグループワーク形式をとり、各回テーマを持って、参加者・スタッフで話し合い発表した。

- 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みつけよう」・・・食事行動5か条
- 3回目:「野菜をモリモリ食べよう」・・・食物繊維の働き、副菜摂取量アップ術
- 4回目:「体重が減らないのはなぜ?」・・・常に生活習慣(食事・運動)を振り返る習慣をつける
- 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(「明日はバイキングなんですけど・・・」や「夕食が遅い時間になってしまうんですけど・・・」)を乗り切り減量成功へのコツ発表

(2) SPS

減量教室参加前と終了時に行った SPS(スポーツプログラムサービス)で食習慣調査を行い、食生活診断結果票を作成。個別栄養相談では、食生活診断結果、採血結果、体力結果を基に、参加者本人の食生活の現状把握を行い、本人自ら食生活の問題点に気づき改善点を設定した。

(3) アンケート

教室期間前期、後期で食習慣・運動量アンケートを実施し、結果は参加者本人にフィードバックした。

食習慣アンケートでは、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)について減量教室参加時、終了時で行った。減量教室全体として、食事にかかる時間、間食の摂取頻度、炭酸・清涼飲料の摂取頻度に改善がみられた。揚げ物は教室初期より控える方が多かった。栄養補助食品において、教室終了時には種類・摂取者ともに減少した。また、ニンニク粒・コンドロイチン・グルコサミン・DHA・EPA は教室期間中摂取されていた。

運動量アンケートでは、1日あたりの運動時間(77→91分)、消費エネルギー量(395→435kcal)が増加した。また、運動メニューとしてウォーキング(散歩・速歩含む)を実行する人が多かった。

(4) 自宅メニュー

減量教室期間中自宅メニューを行い、体重、体脂肪率を毎日記録することにより、参加者本人が自分の身体を客観的にとらえ、体脂肪への意識を常にもてたことで減量の成功につながった。

運動指導員:三田 敏治
管理栄養士:高木 久見子