

# トレーニング室通信

COS MOS

トレーニング室利用 ＊トレーニングのポイント

## トレーニング室の利用にあたって

- 1 運動のできる服装でお越しください。
- 2 ルーム内は土足禁止ですので、室内用シューズをお持ちください。貸し出しはありません。
- 3 センター内は禁煙です。
- 4 病院等にかかっているかたは、必ず医師に相談して、運動を行ってください。
- 5 貴重品はお持ちにならないでください。盗難があっても責任は負いかねますので、ご了承ください。
- 6 お茶など、水分補給の飲料水はご持参ください。

## 利用時間

● 9時～21時

※ ただし、17時15分～21時は保健福祉センター裏の夜間出入り口をご利用ください。  
土曜日・日曜日の利用時間は9時～17時です。

## こんなときは運動を控えましょう

- 1 病気などで、体調がすぐれないとき
- 2 薬物を服用したとき（かぜ薬など）
- 3 睡眠不足のとき
- 4 食事直後や飲酒したあと

## 利用料金

- 中学生以上：1時間 100円・1時間超過ごと 100円
  - 回数券（11回分の利用券がついています）1,000円
- ※ 券売機で発券します。利用対象者は原則として中学生以上です。小学生・幼児は利用できません。

## 初回講習会をぜひお受けください

初めてトレーニング室をご利用になるかたに、正しいトレーニング方法についてご理解いただくため、初回講習会を受けていただきます。

- 初回講習会は下記の時間で行われます。  
毎週月曜日と水曜日の9時～12時・13時～16時



↑方城保健センターの器具を加え、さらに充実した室内。

## 休室日

- 祝祭日 ● 年末年始（12月29日～1月3日）
- 施設管理上、特に必要と定められた日

## Q&A

### Q どんな器具があるの？

A 主な運動器具としては、エルゴメーター（自転車）10台、トレッドミル（ウォーキング・ランニング）6台、筋力アップトレーニング器具5台、エアロバイク1台、ステップマシーン2台ですが、その他にダンベル体操、ストレッチ体操、ステップ台、健康教室なども取り入れ、健康づくりメニューを提供していきます。

### Q 初回講習会でどんなことをするの？

A 住民健診や職場での健康診断結果をもとに健康度測定を実施し、体力チェックで運動の負荷を推計しながら、個人の体力に応じたプログラムを作成します。週1回～3回程度のトレーニング指導を3～6か月続け、効果判定をしながら生活習慣の改善に取り組みます。

### Q 健康度測定とは？

A 内容としては、安静時血圧測定、身体測定、体脂肪量測定、運動負荷による最大酸素摂取量測定などです。毎月2回（第1・第3水曜日の9時～12時）に行います。

## ゆっくりとあせらないポイント

最初急に激しい運動を始めるとうるさい足腰を痛めたり、筋肉痛や体調を崩すことがありますので、あせらず、5年で増えた体重は5年かけてもどすくらいのもので。体重が目に見えて減らなくても血循環がスムーズになります。そして、体の老廃物を流し、血液はサラサラに。血管をきれいに掃除してくれますよ。その他もろもろいいことずくめです。

- 1 運動はトレーニング室を利用しなくても、ながら運動や、自己流運動でもりっぱに効果をあげることができます。あなたも、自分に合った方法で、徐々に楽しみながら始めてみませんか？ その方がリバウンドなく長く続きます。
- 2 なお、旧方城町の方城保健センターに設置していたトレーニング器具は、コスモセンター（赤池）に移設しました。理由として、指導員や看護師が常駐していないため。
- 3 利用方法の指導が徹底できず安全面の管理ができない。
- 4 ダンベル等の備品が紛失する。
- 5 などがあります。今後は、コスモス保健センターに運動器具を集中設置することで、常駐スタッフのもと、充実した健康づくりをすることが可能になりました。どうぞみなさん、ご利用ください。

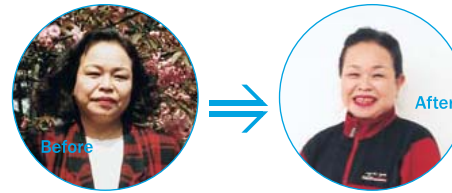
問 コスモス保健福祉センター  
トレーニング室  
☎0291-950000（内線555）

# 多田佐登子さん体験記

COS MOS

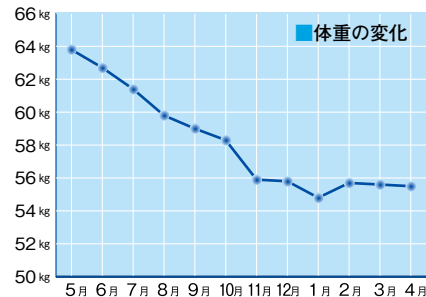
トレーニング体験 ＊メタボリックシンドローム

わたし・・・  
トレーニングして 8.5kgの減量に成功！  
メタボリックシンドロームを返上しました。



体重64kg。右足は4回の手術で装具をつけ、杖がないと歩けない。一人暮らしのため食生活も乱れ、重い身体と心で通院（内科、整形外科、痛みと肥満と悪病は増すばかり。医師は「歩きなさい。筋肉をつけ、体重を落とさない」との言葉。「センチ、判って叫ぶ。でも今、ドウェッチェウノ？」と心の中で叫ぶ。施設もない、気分も無い。その時「グッドタイミング」。広報紙でコスモスの新施設情報を知り、タクシーで通い始めました。最初はマシンの上をヨチヨチ歩き、しかし私には欲に駆られる面が多いにある。ジムに通えば年会費利用料が高額なのは周知のこと、ルーム利用（100円）、汗かいて入浴（200円）、さっぱりしたところへカロリー計算された健康定食（450円）が据え膳。人との輪も広がる。家においては光熱費も低くなる。...

## 多田さんがメタボリックシンドロームを改善するまでの1年間の記録（2005.5-2006.5）



ウエスト（腹囲）  
98.0cm ⇒ 78.5cm  
収縮期血圧  
170mm Hg  
⇒ 130mm Hg  
総コレステロール  
243mg/dl  
⇒ 234mm/dl

が得られる様になりました。失った脂肪、装具杖の事を時々思い出しながら生涯青春を胸に今歩いています。次の兆しに挑むためにも！

## メタボリックシンドロームって？

### ● 内臓脂肪の蓄積に注意

生活習慣病と呼ばれる主な疾患に肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などが含まれます。これらが複合した状態を「メタボリックシンドローム」といい、その病気の原因は内臓脂肪型肥満、脂質代謝異常、糖代謝異常、血圧異常などが考えられます。メタボリックは（代謝）、シンドロームは（症候群）を意味します。直訳すると「代謝異常症候群」という意味です。

### ● 診断の基準

おへその高さの腹囲（ウエスト）が男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、この条件に左の3つの症状のうち2つ以上該当した場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

▼ 中性脂肪 150mg/dl以上、HDLコレステロール 40mg/dl未満、いずれかまたは両方。  
▼ 血圧が上で130mmHg以上、下で85mmHg以上のいずれか、または両方。

▼ 空腹時血糖が110mg/dl以上  
※ この診断機軸の数値が高いほど脳卒中、心筋梗塞などにかかりやすく、死への危険性が高くなります。

● 予防と改善  
予防と改善の基本は、適切な食事と無理なく続けられる運動です。

▼ 体脂肪を燃焼させる有酸素運動 筋肉を増やす無酸素運動などを組み合わせた。減塩、食物繊維の摂取量を増やすなど。