

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時までです。

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。その他もろいろいことずつめです。

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。

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

1 利用方法の指導が徹底できず安全面の管理ができない。

2 ダンベル等の備品が紛失する。

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しました。



コスモス保健福祉センターのトレーニング室が開設されて早1年が経ちました。延べ8千人余りのかたに利用いただき、効果が上ったかたが多い中、今話題となっているメタボリックシンドロームをみごとにクリアされた多田佐登子さん（赤池）。その多田さんの体験と現在の心境をまとめていただきましたので、ここでご紹介します。

わたしがトレーニング室で得たもの

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。」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。

そういう計算が頭をよぎったのは確かである。週3回必ず利用するのだと決心し、歩きはじめたら後から良いことがついてきている。タクシーが徒歩に、徒歩が自転車通えるまでになったことには、自身の功に驚いた。血圧も安定、中性脂肪、コレステロールも減り内科は卒業。心身共軽くなり、考え方がプラス志向になったのです。加齢によるマイナーな兆しが出てきたら才（てん）をつけるか之（しん）にゆづ（ゆづ）をつけるかで生活は変えられる。勿論私は「てん」をつけ「挑み」、しんにゆづ。から「逃げ切った」のである。

そして元気になる自分が愛しく、出会った方々が愛しく、この町が愛しく、感謝の心

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、心筋梗塞などにかなりやすく、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。