

〈06 年わくわく健康 考・働 教室 結果〉

体重：昨年からの成果 改善あり4/8

腹囲：今年のみ成果 改善あり3/8

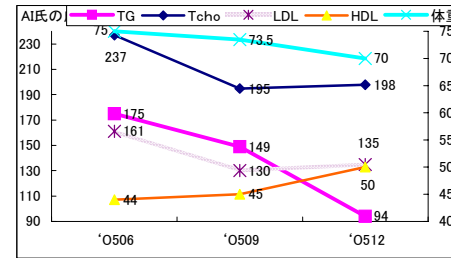
体脂肪：昨年からの成果改善あり3/8

血圧：収縮期 改善あり 2/8 (昨年からの成果)

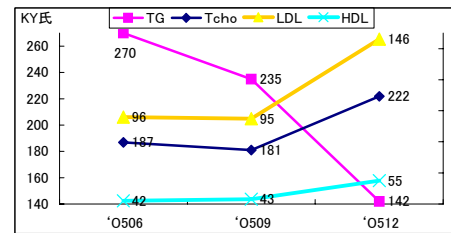
拡張期改善あり 4/8 (昨年からの成果)

〈結語〉

- ・'05 年・'06 年と栄養教室の6ヶ月コースを継続実施した。
- ・'05 年は、集団教育と管理栄養士によるカメラを使った栄養指導をとりいれ6ヶ月継続できたうちの1/3が目標達成できた。最終目標は達成出来なくても 減量など改善が見られた
- ・06 年度は、さらに味覚に訴える工夫「男の料理教室」だが、期待したほどの成果得られなかった。
- ・'06 はメタボ予備群であるが、腹囲が正常になるまでには、かなり実施者と受ける側とに、やる気に加え、時間とお互いの智慧・技術的工夫が必要

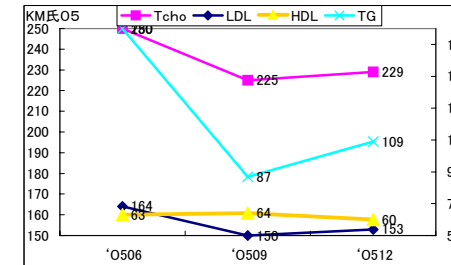


05年 第一弾わくわく健康 考・働 教室  
AI氏  
第一回目のあと、スポーツジムを探し、週4・5回かよい。  
食事指導後から欠食の朝に果物やヨーグルトなど簡単に口に入るものを摂る習慣に変  
10月ごろから体重計を購入し毎日測定記録を実施。  
みるみる10kg以上の減量、06年には少し調整し68kg弱をキープ(BMI22.8)  
昼食は社員食堂のヘルシーメニュー約650キロカロリー  
夜は約500キロカロリーの食事。  
4. 5日に1度は普通の夕食にしたとのこと。



KY氏  
食事指導後、炭水化物の摂取の制限とランニングの励行に努め、  
06年はリバウンドしていた。  
第二弾には不参加。

KM氏  
食事指導後、脂物の摂取を極力控え、家庭で可能な柔軟体操を取り入れた。



と思われた。

- ・主婦も5名参加したが、2名が2回参加、残り3名はそれぞれ1回のみ  
の参加となった。  
1回目は土曜日の休みに実施。2・3回は就業後とした。  
その為、お子さんの小さいところは参加が不可能となった。
- ・しかし、やってるほうは、調理実習 試食 コンビニでの弁当や惣菜の  
調達と評価などとても楽しくできた。
- ・次回は、第1弾の写真によるセルフモニタリングと調理実習を取り入れた  
教室を、お休みの昼食に実施し、主婦にターゲットを当てたい。