

事例4 『運動と食事で健康にダイエット!』

由美子さんの場合 45歳主婦

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

由美子さんは中学生と高校生のお母さん。結婚したときには55kgだったのが、食べ盛りの子どもにあわせて脂っこい食事が増えたせいか、現在では78kgになった。健康診断後の保健指導では「内臓脂肪症候群ですね。今なら、体重を3kg減量すれば生活習慣病を改善することができますよ」と励まされ、運動教室に通うことにした。

由美子さんの身体活動量

1週間の平均歩数 6,000歩。まとまった運動時間はなし。(6,000歩という歩数から考えると、1日3,000歩程度 \div 30分程度の日常生活活動あり:掃除、庭いじりなど。)
身体活動量 $3 \times 30 / 60 \times 7 = 10.5$ 個

身体活動量を評価してみると、基準値の23個に13個足りていなかった。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

そこで、次のようなプログラムを開始した。体重が多いので、まず普通の速さで歩くこと、自転車エルゴメーター、筋力トレーニングを行うことにした。

また、食事についても間食を減らし、自分にあった食事量について「食事バランスガイド」を活用して考えるようにもなった。

由美子さんの運動プログラム

| | | |
|------------------|-----|-----------------------------------|
| ・30分の歩行(普通の速さ) | 週4回 | $3 \times 30 / 60 \times 4 = 6$ 個 |
| ・自転車エルゴメーター 30分 | 週2回 | $4 \times 30 / 60 \times 2 = 4$ 個 |
| ・15分間のスクワットと腹筋など | 週2回 | $4 \times 15 / 60 \times 2 = 2$ 個 |
| 身体活動量 | → | 22.5 個 |
| 運動量 | → | 6 個 |

・・・あと少し
・・・基準値クリア!

(3) 3ヶ月後の結果

3ヶ月後の効果判定では、体重が4kg減少するとともにすべての項目で改善がみられ、血糖、脂質検査値は正常範囲となった。運動が生活の一部になってきた由美子さん。夕食後には夫の隆さんと誘い合って歩いている。娘にも「最近、きれいになったね」といわれるようになり、生活にハリがでてきた。