

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÷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 $3 \times 30 / 60 \times 7 = 10.5 \text{ Ex}$

身体活動量を評価してみると、基準値の23エクササイズに約13エクササイズ足りていなかった。

(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、食事についても揚げ物や間食を減らし、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	$3 \times 30 / 60 \times 4 = 6 \text{ Ex}$
・自転車エルゴメーター 30分	週2回	$4 \times 30 / 60 \times 2 = 4 \text{ Ex}$
・15分間のスクワットと腹筋など	週2回	$4 \times 15 / 60 \times 2 = 2 \text{ Ex}$
身体活動量	→	22.5 Ex・・・あと少し
運動量	→	6 Ex・・・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。