ヘルシープラザの利用案内

☎(62)1333

～トレーニング室の利用方法～

～寒さに負けるな！～
年末年始のお休みでなまった身体を鍛え直しませんか？

あなたの現在の健康状態・運動能力にあわせたトレーニング方法をアドバイスします！

初めての方はビギナー指導を受けていただきますので、実施日(下表)の開始時刻10分前にご来館ください。

※当日は、室内専用運動靴・トレーニングウエアーなどの伸縮性のある服装・住所を証明できるもの(免許証など)をお持ちください。

曜日	1月実施日	開始時間
火	16．23．30	19:00～
木	4．11．18．25	13:30～・19:00～
土	6．13．20．27	19:00～
日	7．14．21．28	9:30～・13:30～

現在募集中の教室

・エアロビクス教室(夜間の部)　1月16日(火)～
・スクイズヨガ教室　1月11日(木)～
・いきいき健康体操教室(ゆったり)　1月10日(水)～
・いきいき健康体操教室(はつらつ)　1月12日(金)～
・いきいき健康体操教室(はっする)　1月10日(水)～
・ストレッチ＆リズム運動教室　1月12日(金)～

※詳細及び空き状況については、電話でご確認のうえ、参加料を添えて直接ヘルシープラザへお申し込みください。

★2月分の団体利用受付について

1月10日(水)午前９時からヘルシープラザで申込みを受付けます。料金を添えてお申し込みください。
(午前９時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

★1月の休館日

１日・**２日・３日・９日**・15日・22日・29日
※１月４日(木)から開館します。

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

“お元気ですか”保健センターです

～メタボリックシンドローム～

2006年の流行語にも選ばれた「メタボリックシンドローム」。あなたは大丈夫ですか？メタボリックシンドロームとは、おなかのまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて①中性脂肪が多い・HDLコレステロールが少ない②血圧が高め③血糖値が高めといった生活習慣病の危険因子をあわせてもっている状態をいいます。基本健康診査の結果を見てメタボリックシンドロームをチェックしてみましょう。

内臓脂肪型肥満

腹囲　男性　85ｃｍ以上
　　女性　90ｃｍ以上

※腹囲の測り方
ウエストではなくおへその高さで普通に息をしてはききった時に測る

＋

以下の２つ以上に該当

・血糖　空腹時血糖値　110mg/dl以上
・血圧　最高血圧　130mmHg以上
　　最低血圧　85mmHg以上
　　の両方またはいずれか
・血清脂質　中性脂肪値　150mg/dl以上
　　ＨＤＬｺﾚｽﾃﾛｰﾙ値　40mg/dl未満
　　の両方またはいずれか
＊糖尿病・高血圧・高脂血症で薬剤治療中の場合もそれぞれの項目にあてはまります。

＝

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中の発症リスクを高めます。しかもそのリスクは危険因子の数が重なる程、高くなります。例えば「内臓脂肪型肥満」「高血糖」「高血圧」「高脂血症」の四つの因子をまったくもたない人に比べ、危険因子を一つでももつ人が心臓病を発症するリスクは約５倍、危険因子を三つ以上もつ人のリスクは約36倍ににもはねあがるという調査結果がでています。「たかがおなかポッコリ」とあなどってはいけません。もしメタボリックシンドロームだとしたら・・・。あなたは命に関わる病気に向かって、すでに助走を始めている段階かもしれません。

まずは、食事と運動を見直して、おなかまわりをサイズダウンしましょう。