



当院運動療法トレーナー鈴木監修

## 自宅で手軽にできる！簡単トレーニングV

### ～大腿四頭筋のトレーニング～



1. つま先をやや外側に向け、両足を肩幅くらいに広げる
2. 両手でイスを持つ  
余裕があったら…イスなしで両手を腰 or 頭の後ろへ
3. 顔は正面を向いたまま、つま先方向に膝を曲げる

回数は 10 回くらいを目安に。慣れてきたら徐々に増やす  
 ※10 回以上に増やすのではなく、10 回を1セットとし、  
 セット数を増やす

### Point

- かかたが浮かないように、お尻を落とす意識で膝を曲げる
- 深く曲げなくても効果あり◎ 浅く曲げてキープも◎

本号は「メタボリックシンドローム」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院



### 《堰の会レポート》

10月19日中央館にて運動教室を行いました。  
 今回のテーマは『座ったままで全身運動』です。イスに  
 腰かけた状態でリズム体操や筋力トレーニングを行い  
 ました。立って行う運動と変わりなく効果を感じられました。



羽村市健康セミナー

### 糖尿病～あなたの『なぜ？』にお答えします～

日時：H29.11.16（木）午後2時30分～4時30分

会場：羽村市生涯学習センターゆとろぎ

定員：50名（先着順）

講師：当院院長 柳田 和弘

管理栄養士 狩野 照誉

スポーツトレーナー 鈴木 裕子

参加申し込み・お問い合わせは保健センターへ

☎042-555-1111（内624）



## メタボリックシンドローム～metabolic syndrome～

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積によって**脂質異常**、**高血糖**、**高血圧**などの生活習慣病の重なりが起きていることを示しています。そしてこの状態は**心筋梗塞**や**脳梗塞**の原因となる**動脈硬化**を進行させてしまう危険性があります。

### メタボリックシンドロームの診断基準



## 予防・改善するには？

メタボリックシンドロームの原因は食べすぎや運動不足で蓄積した内臓脂肪です。まずは食事や運動などの生活習慣を改善していくことが必要です。

### ◆食生活の改善

- つねに腹八分目を心掛ける
- 栄養バランスのとれた食事を心掛ける
- 濃い味付けのものは避ける
- アルコールの飲みすぎに注意



### ◆運動の改善

- エスカレーターを使わずに階段を利用する
- 週3日以上は有酸素運動を行う
- 積極的に歩くようにする



あわせて禁煙も心掛けましょう。タバコには動脈硬化を促進する有害物質が含まれています。メタボリックシンドローム対策に禁煙は重要です。

