

メタボリックシンドローム予防・改善教室の概要

目的: 食事, 運動をはじめとして生活習慣を見直し, メタボリックシンドローム(MS)の予防・改善方法を習得する。

対象: 肥満者(BMI25以上または腹囲がMS診断基準以上), MSの予防に興味のあるもの。

事業期間: 3ヶ月間

介入頻度: 週1回(合計12回)

全体の流れ



メディカルチェック
形態、血圧、血液、問診



結果カウンセリング



栄養・運動指導(講話)



運動指導



メディカルチェック



結果カウンセリング

1回あたりの教室のスケジュール

指導時間: 80~120分

体調チェック 健康講話 ストレッチング	有酸素性運動	休憩 給水	レジスタンストレーニング	ストレッチング 体調チェック
25分	20~30分	5分	15~45分	15分

【健康講話内容】

栄養: バランスの良い食事とは?
運動: 運動は効果があるのか?
など

【指導日以外での運動】

積極的にウォーキングや
レジスタンストレーニングに
取り組んでもらう。



有酸素性運動
40~60%HRmax



レジスタンストレーニング
負荷: 15RM
1セット: 10~15reps
3セット



ストレッチング