

## V 健康づくり教室の実践例

運動を主体とした積極的介入による「健康づくり教室」、「糖尿病改善教室」等の実践例を示します。

### 1 町の保健センターでの運動教室実践例

#### 《実践例 1》 「健康づくり教室」

対象者：女性 8 名（平均年齢 53.1 ± 8.3 歳）

期間と頻度：約 3 ヶ月 週 1 回程度

運動内容：有酸素性運動

（運動強度 40～60%でのウォーキング 20 分程度）

筋力トレーニング

（自重、ダンベルで 1 セット 10～15 回を 2～3 セット程度）

自宅で自主的に自重での筋力トレーニング

結果：腹囲、臀囲が減少しました。

表 V-1 健康づくり教室実践例

	実施前	実施後	前後差	
体重(kg)	52.3	51.8	-0.5	ns
BMI	21.7	21.6	-0.1	ns
体脂肪率(%)	25.8	25.5	-0.3	ns
体脂肪量(kg)	13.5	13.2	-0.3	ns
除脂肪量(kg)	36.5	36.3	-0.2	ns
胸囲(cm)	83.0	81.1	-1.9	ns
腹囲(cm)	72.8	70.7	-2.1	*
臀囲(cm)	89.6	88.1	-1.5	**
腹囲/臀囲	0.8	0.8	0	ns
収縮期血圧(mmHg)	134.8	126.0	-8.8	ns
拡張期血圧(mmHg)	79.3	77.0	-2.3	ns

\* p<0.05 \*\* p<0.01

## 《実践例 2》「糖尿病予防改善教室」

対象者：女性 9 名（平均年齢 62.7±6.7 歳） HbA1c 5.5%以上 7 名

期間と頻度：約 3 ヶ月 週 1 回程度

運動内容：有酸素性運動

（運動強度 40～60%でのウォーキング 20 分程度）

筋力トレーニング

（自重、ダンベルで 1 セット 10～15 回を 2～3 セット程度）

自宅で自主的に自重での筋力トレーニング

結果：胸囲、腹囲、臀部、腹囲/臀部、血圧、HbA1c が減少しました。

表 V-2 糖尿病予防改善教室実践例

	実施前	実施後	前後差	
体重(kg)	52.9	52.4	-0.5	ns
BMI	23.0	22.8	-0.2	ns
体脂肪率(%)	29.8	29.4	-0.4	ns
体脂肪量(kg)	16.2	15.8	-0.4	ns
除脂肪量(kg)	34.5	34.4	-0.1	ns
胸囲(cm)	88.4	87.3	-1.1	*
腹囲(cm)	77.9	73.3	-4.6	**
臀囲(cm)	88.9	86.8	-2.1	**
腹囲/臀囲	0.87	0.84	-0.03	*
収縮期血圧(mmHg)	145.0	131.1	-13.9	**
拡張期血圧(mmHg)	87.2	81.3	-5.9	*
HbA1c	5.9	5.6	-0.3	***

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

## 2 運動施設の実践例

### 「メタボリックシンドローム改善教室」<sup>4)</sup>

対象者：男性 21 名（平均年齢 52.7±12.3 歳）  
メタボリックシンドローム有病者

期間と頻度：約 3 ヶ月 週 1 回程度

運動内容：有酸素性運動

（運動強度 40～60%でのウォーキング 30 分程度）

筋力トレーニング

（バーベル、ダンベル、マシン等を使用して 1 セット 10～15 回を 2～3 セット程度）

自宅で自主的に自重での筋力トレーニング

結果：体重、BMI、体脂肪率、体脂肪量、胸囲、腹囲、臀囲、腹囲/臀囲、  
血圧が減少しました。しかし、除脂肪量（脂肪の燃焼や糖の代謝に重  
要な筋肉量）は有意差を認めませんでした。なお、血液検査は有意差  
を認めませんでした。これは、メタボリックシンドロームの対象者  
の病態が多様であるためです。

表 V-3 メタボリックシンドローム改善教室実践例

	実施前	実施後	前後差	
体重(kg)	80.4	77.1	-3.3	***
BMI	27.8	26.7	-1.1	***
体脂肪率(%)	25.7	23.3	-2.4	***
体脂肪量(kg)	21.1	18.4	-2.7	***
除脂肪量(kg)	59.4	58.7	-0.7	ns
胸囲(cm)	99.4	98.0	-1.4	**
腹囲(cm)	94.9	90.1	-4.8	***
臀囲(cm)	98.4	95.4	-3.0	***
腹囲/臀囲	0.96	0.94	-0.02	*
収縮期血圧(mmHg)	147.4	138.7	-8.7	*
拡張期血圧(mmHg)	93.2	87.2	-6.0	*
総コレステロール(mg/dl)	207.7	198.0	-9.7	ns
HDLコレステロール(mg/dl)	50.2	48.2	-2.0	ns
LDLコレステロール(mg/dl)	123.9	117.2	-6.7	ns
中性脂肪(mg/dl)	193.7	166.1	-27.6	ns
空腹時血糖(mg/dl)	107.2	105.0	-2.2	ns

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001

### 3 プールでの水中運動の実践例

#### 「肥満解消水中運動プログラム」<sup>5)</sup>

対象者：女性 20 名（平均年齢 59.0±5.4 歳）

期間と頻度：約 3 ヶ月 週 1 回

運動内容：水中運動

（運動強度 40～60%で 60 分程度）

自宅で自主的に自重での筋力トレーニング

結果：体重、BMI、体脂肪率、体脂肪量、除脂肪量、腹囲が減少しました。  
体重が 2.5kg 減少してそのうち体脂肪量が 2.2kg 減少しました。除脂肪量（脂肪の燃焼や糖の代謝に重要な筋肉量）の減少は 0.3kg で少なく、大変良好な減量ができました。

表 V-4 肥満解消プログラム水中運動の実践例

	実施前	実施後	前後差
体重(kg)	66.6	64.1	-2.5 ***
BMI	28.0	26.7	-1.3 ***
体脂肪率(%)	36.8	34.8	-2.0 ***
体脂肪量(kg)	24.9	22.7	-2.2 ***
除脂肪量(kg)	41.7	41.4	-0.3 *
腹囲(cm)	84.1	80.6	-3.5 ***

\* p<0.05 \*\* p<0.01 \*\*\* p<0.001