

健康運動教室

地域ICT利活用広域連携事業 平成22年度～

○高性能歩数計などICTを活用した健康運動教室の実施

<目的>

- ・健康づくりを始めたいのに始められない層、継続できない層がいる。
科学的根拠に基づくe-wellnessシステムを利用した健康運動教室を実施し、運動習慣の継続による健康増進とメタボリックシンドロームの予防を図る。

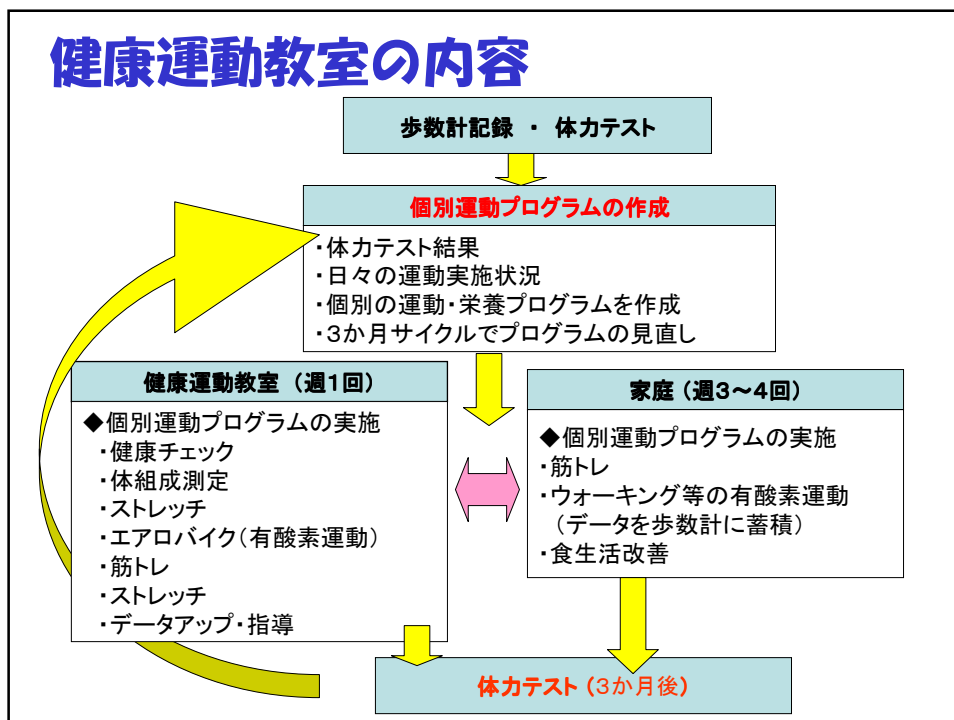
<対象>

- ・30歳以上の市民で運動が継続実施できる人

<内容>

- ・科学的根拠に基づいた個別運動プログラムを提供
- ・エアロバイクによる有酸素運動、体組成測定、筋力トレーニング、
血圧測定、指導者からのアドバイス 等

健康運動教室の内容



ICTを活用した教室の様子

体組成計



歩数



エアロバイク

歩数計に記録されたデータをパソコンに取り込み、自分のデータを確認します。



ウェルネスプログラムシート

ウェルネスプログラムシート
 今回体カテスト実施日: 2011-05-30

体力
 体力年齢: **54**歳 (前年度: 63歳)
 体力(筋力・持久力) あなたの年代の平均値より低い
 バランス 柔軟性

体組成
 体年齢: **50**歳 (前年度: 51歳)
 1 体重: 55.5 / 53.7 kg
 2 体脂肪率: 29.5 / 30.4 %
 3 筋肉量: 25.5 / 24.7 kg
 4 BMI: 23.0 / 22.1 (標準: 18.5-24.9)

身体活動量
 最近の身体活動量: **21** (エクササイズ/週)
 しっかり運動 (MET以上) 筋トレ (MET以上) 生活活動量 (MET以上)

あなたの個人別プラン
 あなたの目標身体活動量: **25**
 1週間で: しっかり運動 **4** + 筋トレ **10** + 生活活動量 **11**

上記目標を達成するための1日の運動プラン
 目標歩数: **9000** (歩) × 週5日
 しっかり運動: **30** (分) × 週5日
 筋トレ: **3** (セット) × 週5日

しっかり運動のやり方
 速歩: **4.0** (km/h) × **10分**以上
 270分/週 86 ~ 103 (分) × **30分**

ウェルネスプログラムシート
 次回テストまでの目標体重

らくらく筋トレ (週2回)

回数	内容	回数	回数/週
1	上体起こし 背中を動かさず	3	01-B
2	全身を揺らす 立位 ウェイト 50kg	3	13
3	スクワット ダンベル 3kg	3	04-C
4	膝伸ばし チューブ 練	3	05-B
5	後ろ振りだし チューブ 練	3	07-B
6	跪いて伏せ 膝関節90度	3	08-B
7	ブルアップ ダンベル 1kg	3	09-A

この体型を5年後も維持することを目標とします。

あなたの目標体重
 現在の体重: **53** kg
 目標 BMI: **22**
 あと: **-0.7** kg

らくらく筋トレ (週3回)

回数	内容	回数	回数/週
1	上体起こし 背中を動かさず	3	01-B
2	背筋 腕つかんばい	3	02-C
3	スクワット チューブ 練	3	04-C
4	膝伸ばし チューブ 練	3	05-B
5	後ろ振りだし チューブ 練	3	07-B
6	跪いて伏せ 膝関節90度	3	08-B
7	全身を揺らす 立位 両足	3	13

今後もエネルギー消費量と食事摂取量のバランスを保っていきましょう。

1日あたりの目標食事摂取量
1600 kcal/日

※ウェルネスダイアリー (マイページ) の食事バランスガイドのページで摂取量の目安やバランスを確認しましょう。

年月	歩数 (1日平均)	しっかり運動 (10分/週)	筋トレ (10分/週)	生活活動量 (10分/週)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	筋肉量 (kg)	BMI	内臓脂肪レベル	体力年齢 (歳)
2011-04	7,762	9.3	6.0	21.0	55.9	31.1	24.5	22.9	6	52
2011-03	6,776	7.1	6.8	18.9	54.8	30.2	24.9	22.6	5	51
2011-02	7,606	10.4	5.5	21.5	54.5	30.0	25.0	22.4	5	50
2011-01	7,453	9.6	5.5	20.8	54.2	30.9	24.5	22.3	5	51
2010-12	7,649	8.1	6.5	21.9	54.0	30.3	24.8	22.2	5	50
2010-11	6,010	6.0	1.0	12.8	54.8	30.3	24.9	22.6	5	51

個別運動プログラムに沿った運動

運動指導員のかけ声でストレッチを行います。
これから使う筋肉をしっかり伸ばして、けがを予防します。



筋力トレーニング



チューブを用いた筋力トレーニング



エアロバイク

仲間と一緒にがんばれるよ！



参加者の笑顔

1年間で変わったことは？

- ・腰痛、膝痛がなくなりました。
- ・たくさん仲間ができました。
- ・教室に行くのが楽しい！
- ・歩数計の威力はすごいです！

伊藤さんの場合

6Kg減量

保健指導を受け、目標をたてました。楽しく続けた結果です！



体重の変化

伊藤さんのグラフをみると効果は歴然！およそ6Kgの減量に成功。しかも筋肉率が上昇し体脂肪率が減少していました。



- ・教室が楽しいから続けられました。
- ・体力がついたことを実感してます。
- ・早く歩けるようになりました。

