

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。

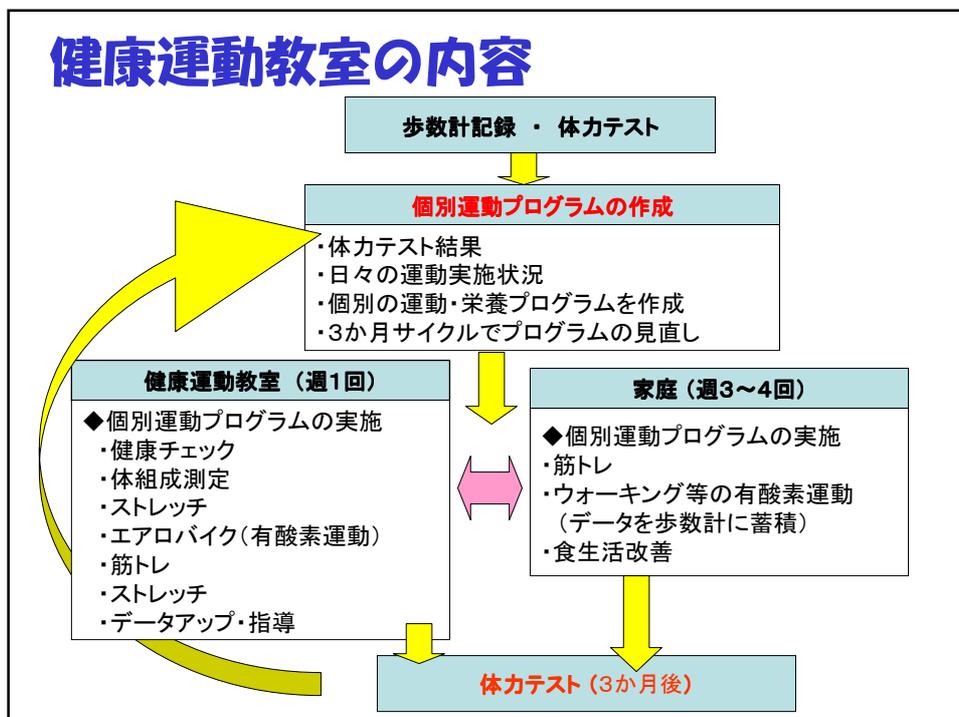
<対象>

- ・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) 筋力トレーニング 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** = **4** (しっかり運動) + **10** (筋力トレーニング) + **11** (生活活動量)
 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
筋力トレーニング 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
 あなたの個人別プラン

らくらく筋トレ (週2回)
 1 上体起こし: 背中を動かさず 3 01-B
 2 全身を伸ばす: 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 後ろ向きだし: チューブ 練 3 07-B
 6 腕立て伏せ: 腕関節90度 3 08-B
 7 プルアップ: ダンベル 1kg 3 09-A

らくらく筋トレ (週3回)
 1 上体起こし: 背中を動かさず 3 01-B
 2 背筋: 腕つんばい 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 後ろ向きだし: チューブ 練 3 07-B
 6 腕立て伏せ: 腕関節90度 3 08-B
 7 全身を伸ばす: 立位 両足 3 13

目標 BMI: 22
 現在の BMI: **53** kg
 この体型を5年後も維持することを目標とします。

あなたの目標減量量
 現在の目標減量量: **-0.7** kg

1日あたりの目標食事摂取量
1600 kcal/日

※ウェルネスアドバイザー (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 (歩) / 週5日	筋力トレーニング (セット) / 週5日	BMI	体脂肪率 (%)	筋肉量 (kg)	BMI	体年齢 (歳)
2011-04	7,762	9.3	6.0	21.0	55.9	31.1	24.5	22.9
2011-03	6,776	7.1	6.8	18.9	54.8	30.2	24.9	22.6
2011-02	7,606	10.4	5.5	21.5	54.5	30.0	25.0	22.4
2011-01	7,453	9.6	5.5	20.8	54.2	30.9	24.5	22.3
2010-12	7,649	8.1	6.5	21.9	54.0	30.3	24.8	22.2
2010-11	6,010	6.0	1.0	12.8	54.8	30.3	24.9	22.6

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。
- ・教室にいくのが楽しい！
- ・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。

