

# 健康運動教室の魅力はココ！

「健康運動教室」は、医師のメディカルチェックでの安全管理や、市の健康運動指導士による科学的根拠に基づく運動プログラムを提供します。



魅力

1

健康運動指導士・保健師・管理栄養士などの専門職が連携して教室を運営しています。

運動指導だけでなく、生活習慣病の予防・改善に運動・栄養・保健の各方面からサポートします。

魅力

2

軽い腰痛・ひざ痛を持っていても、安全に効果的な運動が可能です。

皆さんの身体状況に応じた個別運動です。



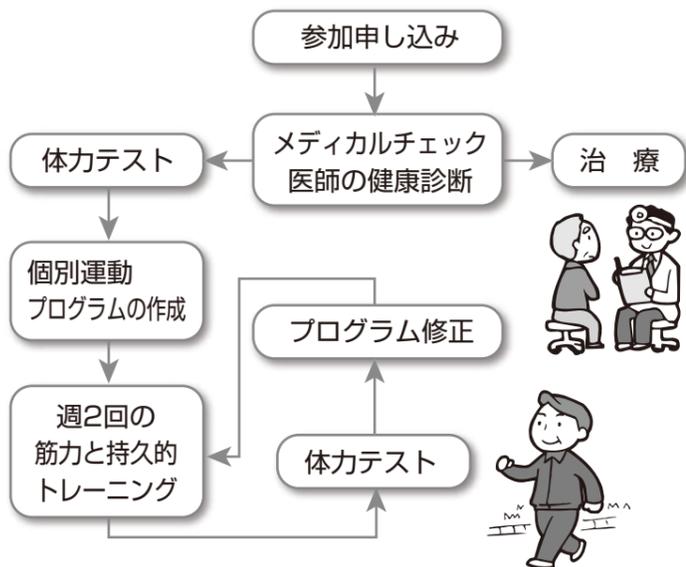
魅力

3

高血圧や糖尿病などで通院している人も、参加しています。

高血圧・糖尿病・脂質異常症などさまざまな疾病で通院している人も、主治医から運動を勧められて参加しています。

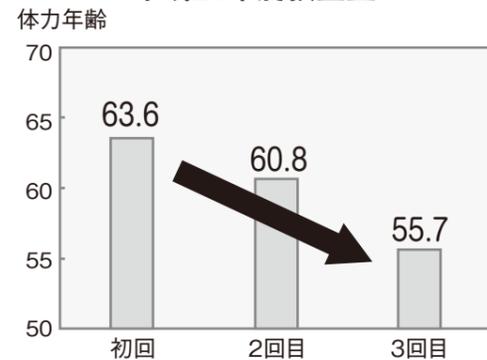
## 申し込み後の流れ



本渡・牛深地区で追加募集を予定しています。詳しいことは、5月15日号「市政だより天草」お知らせ版をご覧ください。

## 6カ月後の体力年齢の変化

平成21年度教室生



6カ月継続した61人の平均です（実年齢平均63.8歳）。

運動開始前は63.6歳でしたが、半年間で7.9歳の若返りが確認できました。

## 教室での参加者風景

■有明教室



▲いつも笑いが絶えません！

■中央教室(救命講習会)



▲心肺蘇生法を受講する参加者

# 自分が元気！みんなが笑顔の天草を目ざして

～天草市健康運動事業の紹介～

市では、平成18年4月から市の健康づくり事業として、生活習慣病の予防や介護状態になるのを防ぐことを目的に「天草市健康運動事業」を実施しており、現在、「健康運動教室」には40歳以上の市民の皆さん281人が参加しています。会場は市内に15カ所あり、23教室で週2回のトレーニングを行っています。

## 科学的根拠に基づき、個人の体にあった運動を実施

### ストレッチ

内容：教室の最初と最後に、ストレッチを行います。筋肉や関節の柔軟性を高め、肩こりや腰痛の改善を行います。また、トレーニング後の疲労の回復を促します。



### 筋力トレーニング

内容：全身の筋力を向上させます。自宅でもできるように、器具を使わない筋力トレーニングを行います。



### 体組成計測

◆体脂肪率 ◆筋肉率 ◆内臓脂肪レベル ◆カラダ年齢などを測定。毎月の運動の成果が確認できます。

### 歩数計

教室専用の歩数計です。この歩数計には、歩数のほか、教室での運動量や、体組成計測のデータを記録します。



データ送信

月に1～2回歩数計のデータをパソコンに取り込み、運動の実施状況や体組成測定記録などを管理することで、参加者はトレーニング方法についてのアドバイスを指導員から随時受けることができます。

### 有酸素運動

内容：エアロバイクをこぐことにより、心臓や肺の働きを高め、体脂肪を減らす効果があります。自宅では、1日30分以上のウォーキングをすすめています。

