

健康づくりで若がえり!

からだを大切にする
健康長寿情報を発信します。

昨年8月号で、「なら10歳若がえり推進事業」を紹介したのを、皆さん覚えて
いますか?その実践を通し、見事に若がえられたようすをご覧ください。

—おさらい—

「なら10歳若がえり推進事業」とは、心身ともに元気な中高年の方を増やすため、生活習
慣の改善となるプログラムを作成し、皆さんにお伝えする取り組みです。

そのプログラムづくりのため、県内の5つの総合型地域スポーツクラブと協力して、5人の
モニターを中心に6か月間実践していただき、プログラムの見直しを進めてきました。

モニター(個人)の部 最優秀

明日香村総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会の

辰巳 真由美さん(53歳)

【 主 な 変 化 】	●体重	-5.3kg
	●BMI(肥満度)	22.1(標準値)(-2)
	●血管年齢	35歳(-16歳)
	●肌年齢	41歳(-14歳)

BEFORE

AFTER



「どうやって、やせたの?」と度々尋ねられるよう
になりました。血液サラサラになる食事や一口30回
噛んで食べることなどを、周りの方々にお勧めし、
また、ノルディックウォーキングの仲間が増えまし
た。これからも、続けていきたいです。

辰巳さんがどのようにして、このような 変化を遂げられたのか、紹介します。

①血液がサラサラになる食事を取る

②一口30回 噛んで 食べる

よく噛むこと (実践シートの一例)

噛む回数
一口ごとに30回ピッタリ噛んでから飲み込めたら○
とします。

噛む効果
「ついつい食べ過ぎ!」を抑えてくれる夢のような物質
が脳内物質の「ヒスタミン」です。そのヒスタミンを脳
内だけで増やす方法が「よく噛む」ことです。

(実際のシートを一部省略しています)

③生活リズムをつける

- ・朝9時までに朝食を食べる
- ・起床時にカーテンを開け、
太陽光を浴びる
- ・遅くとも12時までには寝る
- ・睡眠時間は6~7時間とる

④ノルディックウォーキング

両手にポールを持つことで、身体の90%の筋肉を活用する
全身運動となり通常のウォーキングと比べ消費カロリー
は平均20%以上UP。

血行UPで
肩こり腰痛防止

二の腕
シェイプアップ

四足歩行で転びにくい
適正サイズのポールで
正しい歩行スタイル

両足にかかる
負担を軽減

歩幅が広がる

「なら10歳若がえり推進事業」の知事表彰

2月2日(土)健康づくり推進大会で、最も変化の
あった総合型地域スポーツクラブ「NPO法人榎
原健康スポーツクラブKKSC」に、知事表彰が授
与されました。



(NPO法人榎原健康スポーツクラブ
KKSCのコメント)

健康づくりを楽しむ榎原健康ス
ポーツクラブKKSCにとって、こ
の賞は力強く支えてくれる礎に
なるかと思えます。これからも笑
顔と仲間を広げていきます。

※プログラムは「メタボ撃退コース」「血液サラサラコース」
「老化サヨナラコース」があり、食事の取り方や歩き方な
ど、さまざまな実践シートがあり、その人に合ったやり方を
実践できるようになっています。

現在見直し中のプログラムは、今年6月(予定)から、
すこやかネットなら 検索 で見るができます
ので、ぜひ皆さんも試してみてください。