

# joyful fitness 通信

2007年11月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 35

秋晴れが続いた10月でした。いろいろな行事も一段落したところですね！！  
これから寒い時期に入るので、しっかりウォーミングアップをして運動しましょう



今月の休館日

3日・23日(祝)  
毎週木曜日

11月

## 今月のお知らせ

### 一畑薬師マラソンお疲れ様でした

今年も秋晴れのもと10月28日に行われた一畑薬師マラソンに当クラブより7名の方が参加され見事！！全員が完走されました（^^）また応援に行ってくださいました会員の方も有難うございました  
来年も多数の方が挑戦されるのを待っています。

### 教室のお知らせ

ジャズダンス教室・・・11月10日(土)の教室は12:00から13:00に変更となります。

ハタヨーガ教室(体験教室)・・・ゆったりとしたヨーガ教室でだれでも参加できます。外部講師による一度限りの教室です。

11月9日(金) 11:30~12:15

### 入会金無料月間

11月も引き続き入会金無料となっております。この機会に是非お知り合いの方にお声をかけてみてください。  
2名以上紹介して下さった方には粗品進呈させていただきます。よろしくお願いします

### 栄養相談お気軽に！！

骨密度・体力テスト・健康診断などの結果はいかがでしたか？運動はもちろん食生活もしっかり見直しましょう（^^）

# 今月のちょっといいこと

## メタリックシンドロームって…

## どんなこと?

運動不足や食べすぎなど、身体に負担がかかる習慣が影響して発症する「生活習慣病」の増加が問題になっています。生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」や「高脂血症」、「糖尿病」などの発症・悪化には、「腸のまわり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積」が強く影響しています。

内臓脂肪が過剰に溜っていると、これらの生活習慣病になる可能性が高くなり、いくつかの病気を併発する可能性もあります。しかも、仮にそれぞれの病気の程度が“軽症”だったり、まだ病気とは診断されない“予備群”だとしても、動脈硬化が急速に進むことがわかっています。

このような状態を、メタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

### ■肥満には2つのタイプがあります。

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があります。メタリックシンドロームで問題なのは内臓脂肪型肥満です。

#### 内臓脂肪型肥満

内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満。

お腹がぼっこり出た体型から「りんご型肥満」とも呼ばれます。

内臓周囲の脂肪は、比較的溜まりやすいですが、運動をしたり食事を適量にしたり、内容を工夫することで減りやすいといわれています。

#### 皮下脂肪型肥満

腰まわりやお尻、太ももなどの下半身を中心に脂肪が溜まる肥満。

「洋なし」型肥満」とも呼ばれます。



### ■メタリックシンドローム あなたは大丈夫 (診断基準)

まず、おへその位置でウエストサイズ（腹囲）を測ってみましょう。

男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上あったら要注意！

ウエストサイズが基準値をオーバーし、以下の項目のうち、2つ以上が当てはまれば、メタリックシンドロームです。チェックしてみましょう。

- ・ **脂質**： 中性脂肪値が 150mg/dl 以上か、HDL コレステロール値が 40mg/dl 未満、またはその両方に当てはまる。
- ・ **血糖値**： 空腹時血糖値が 110mg/dl 以上
- ・ **血圧**： 収縮期血圧が 130mmHg 以上か、拡張期血圧が 85mmHg 以上  
またはその両方に当てはまる。

血清脂質、血糖値、血圧が高い場合、それぞれ高脂血症、糖尿病、高血圧と診断されますが、診断基準を満たさない“予備群”であっても、それらの数値が複数で高い場合は、メタリックシンドロームに注意しなくてはなりません。

大切なのは年に一度は健康診断を受けることです。

