

令和元年7月からスタートした「きよた健活」事業。今号では、ご参加いただいた区民の皆さまの結果についてお伝えしていきます。



きよた健活事業は大学・企業との協働プロジェクト

きよた健活事業は大学・企業・清田区が協働でプログラムづくりと結果の検証を行っています。今回は大学の先生方にきよた健活「体重測定3か月チャレンジ」と「足の運動機能測定」の結果を分析していただきました。

■大学・企業との協働について

清田区では北海道大学大学院保健科学研究院、北海道教育大学岩見沢校、マクセル株式会社の4者で「札幌市清田区の介護予防・健康支援事業の実施に関する覚書」を交わして、きよた健活事業を推進しています。

- 【実施内容】
- きよた健活事業のデータ分析
 - 指タッピング測定や足の運動機能測定の機材提供・実施協力 など



今回の分析にご協力いただいた方々



北海道大学大学院
保健科学研究院
小笠原克彦 教授



北海道教育大学岩見沢校
ヘルスケア・スポーツ
マネジメント研究室
鈴木哲平 准教授

「体重測定3ヶ月チャレンジ」の成果

「体重測定3ヶ月チャレンジ」は自宅で体重測定を行い、グラフで記録。3ヶ月後に高性能体組成計で体の変化を詳しく記録することで自分の体や生活を見直します。

【分析データ】令和元年7月～2年3月の間に「体重測定3ヶ月チャレンジ」を達成した66名

参加のきっかけ

- 性別
- 男女ともに「内容の面白さ」
 - 男性「体重管理」 ●女性「人の影響」
- 年代別
- 特に60代以下の方が「体重管理」を重視



体脂肪率・脂肪量・筋肉量の変化

対象	体脂肪率(%)の変化	脂肪量(kg)の変化	筋肉量(kg)の変化
50代(6人)	-1.12	-0.85	+0.23
60代(20人)	-0.88	-0.56	+0.16

体脂肪の減少、筋力の増加という望ましい結果に!

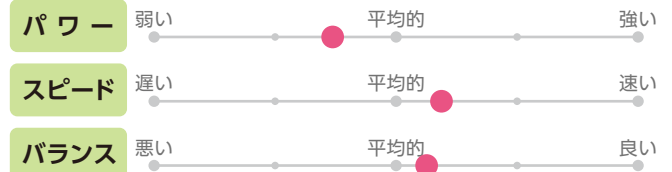
「足の運動機能測定」の結果

「足の運動機能測定」はイスの立ち上がりの状態から足の筋力やバランスを測定するものです。

【対象】令和2年9月15日・12月15日の測定会に参加された36名

参加者36名の平均値

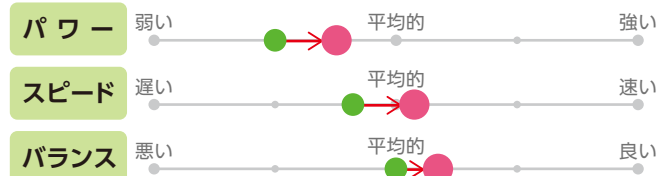
「たくさん歩いている」という人が多い中「パワー」が平均以下に。



リピーター参加者8名の平均値

●初回 ●2回目

初回で「パワー」強化の筋トレをオススメ。全項目で成績アップ!



脚力強化におすすめ! 「サッポロスマイル体操」

脚力強化にはウォーキングだけでなく、効果的な筋トレも大切。そこでおすすめしたいのが「サッポロスマイル体操」。札幌市の介護予防体操で4つのバージョンがありますが、今回のおすすめは「筋トレ」バージョンです!リーフレットはきよた健活ラボで配布中。インターネット上ではリーフレットを取得できますし、動画を見ることもできます。ぜひ「QRコード」または検索でチェックしてみてください。



サッポロスマイル体操



サッポロスマイル体操 🔍 検索

「体重測定3ヶ月チャレンジ」達成者に学ぶ! 取り組みの極意



体重測定3ヶ月チャレンジをきっかけに見事に生活習慣を改善された水谷さん。今号では、水谷さんの体重や体脂肪率の変化を追いながら、取り組みの極意について教えていただきました。



水谷 洋さん(68歳)
ウォーキングはほぼ毎日継続し、1日に2万歩以上歩く日もある。

歩いているのにやせず、数値が改善しない日々…

高血圧や糖尿病の傾向があり、生活習慣の一環として少し前からウォーキングには取り組んでいましたが、中々体重は落ちず。かかりつけ医からも体重を落とすよう言われていました。

「毎日体重を測るだけでいい」と言われて

正直「それが何になるのだろうか?」と。でも記録用紙を見たら、体重の他に血圧も記録できるので、これをやれば1日1回の記録で済むなと思って参加しました。

水谷さんの体重測定3ヶ月チャレンジのあゆみ

記録って意外と面白い!

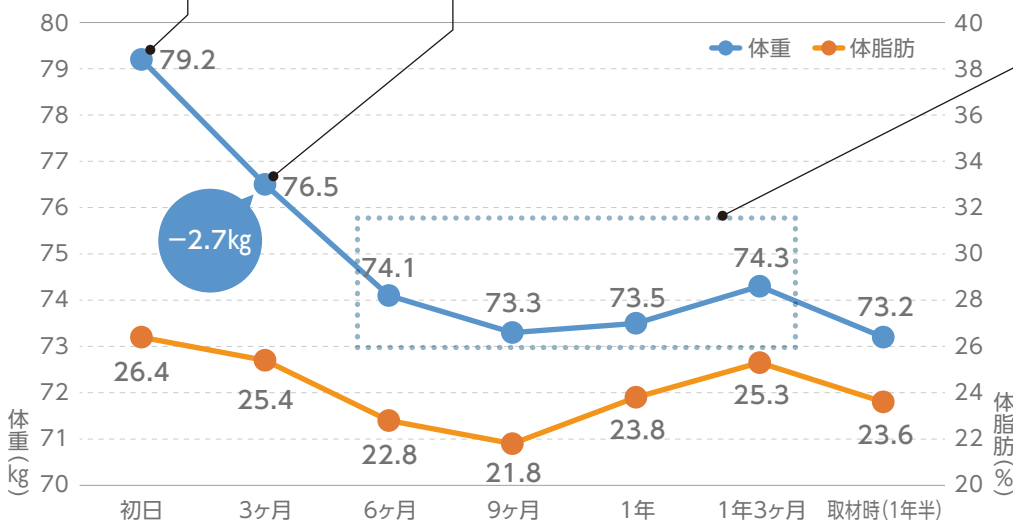
食べ過ぎたら増え、運動すると減る。暴飲暴食した翌日に80.0kgになった時は、グラフの枠からはみ出してしまい、一気に本気になりました。

自分の楽しみを続けるための工夫

ウォーキングだけでは体重減少が難しいと感じていたので、大好きな晩酌のメニューを見直し。これまで多かった揚げ物を減らして、サラダや煮物なども取り入れるように。食べる量も減らしました。

無理せず、自分のペースで

冬の運動量は減りますし、カロリーも消費しにくい時期だろうと、区保健師のアドバイスも受けて淡々と記録を続けました。疲れたときは無理せず1日休んでリフレッシュしました。



1年半が経って現在

体 重 **-6.0kg**

体脂肪率 **-2.8%**

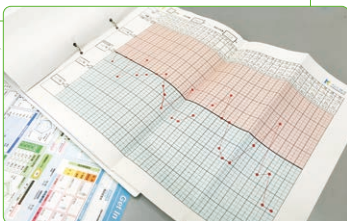
ヘモグロビンA1c

7.6% → 5.8%
まで改善!

ヘモグロビンA1cとは過去1~2か月の平均血糖値のこと。基準値は5.5%以下なのであと一歩ですね!

●水谷さんの実際の記録グラフ

この記録グラフは、体重が増えると赤枠に、減ると青枠と、体重の増減が一目瞭然とわかりやすかったです。



これからの「チャレンジ」は何ですか?

自分のベスト体重70kgを目指します。そうしたらヘモグロビンA1cも健康的な数値になって薬も減らせそうなのが楽しみです。

保健師より



ここまで効果が出たのは、自分の好きなことを楽しみながら、気負いすぎずに続けてらっしゃるのがコツなんですね!
ご興味のある方はぜひ気軽に参加してください!

■ご連絡・お問合せ先

清田区保健福祉部保健福祉課保健支援係
TEL.889-2042 FAX.889-2703
〒004-8613 札幌市清田区平岡1条1丁目2-1



SAPPORO

