

第10回メタボリックシンドローム会

今年始めのメタボ会!!!
特別講演

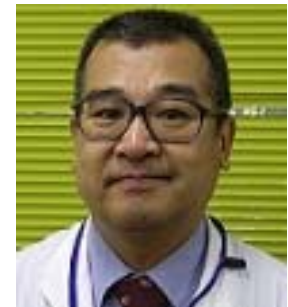
肥満は関節にもよくない!

☆特別講演：「メタボリック症候群と骨関節疾患」

京都医療センター 統括診療部 整形外科部長 中川 泰彰 先生



体重が増えると足腰にかかる負荷が増え、腰や膝などの骨関節疾患が発症・悪化しやすくなります。骨関節の病気は痛みを伴うため運動量が減少し、減量の妨げになってしまうという、まさに「悪循環」となってしまいます。はたしてその予防法とは？痛くなってしまった時の対処法は？この機会に皆で勉強しましょう！



●プログラム●

- ① 9:30～10:00 身体測定
- ② 10:00～10:10 会長挨拶
- ③ 10:10～11:00 ☆特別講演 (+Q&A) 中川 泰彰先生
- ④ 11:00～11:20 “管理栄養士より” ～正しいダイエット・間違ったダイエット法～
(京都医療センター・管理栄養士 山地 聡子)
- ⑤ 11:20～11:40 腰痛体操 ～関節に優しい体操～
(リハビリテーション科 理学療法士長：農端芳之、
運動療法主任：伊藤浩一、理学療法士：大西幸子)
- ⑥ 11:40～12:00 “2010春のメタボランチ紹介” ～夏に向けてのヘルシーメニュー～
(京都医療センター・管理栄養士 森住 蘭)
- ⑦ 12:00～12:15 表彰式・体験談
- ⑧ 12:15～12:30 閉会の挨拶

2010

6 / 26

Sat

9:30～12:30

場所：

京都医療センター 管理棟4F
大会議室



お申し込み方法 ● 《締め切り 6月11日(金)》

参加を御希望される方は、下記の方法でお申し込み下さい。

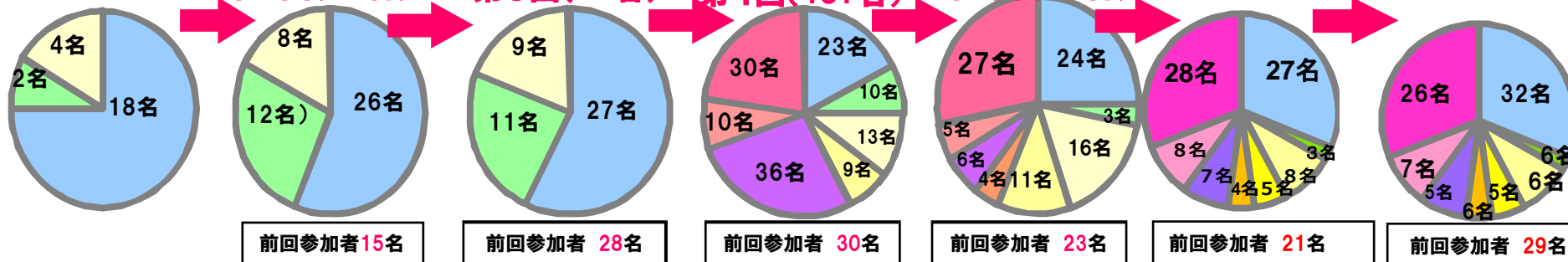
- ① 下記の事務局に氏名、年齢、住所を御記載の上、FAXして下さい。
- ② 下記の事務局に電話下さい。

●一般の方、医療従事者の方もお気軽に御参加下さい。

事務局 京都医療センター・メタボリックシンドローム会 連絡先：電話：075-641-9161(内線7339) FAX：075-645-2781

第10回メタボリックシンドローム会 参加者内訳

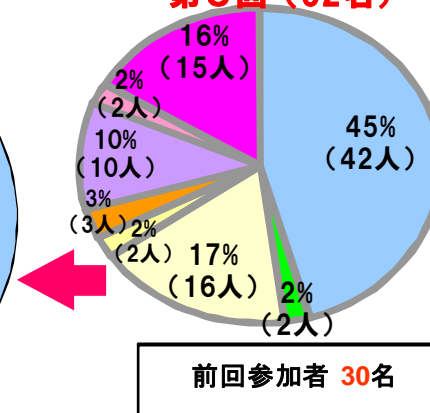
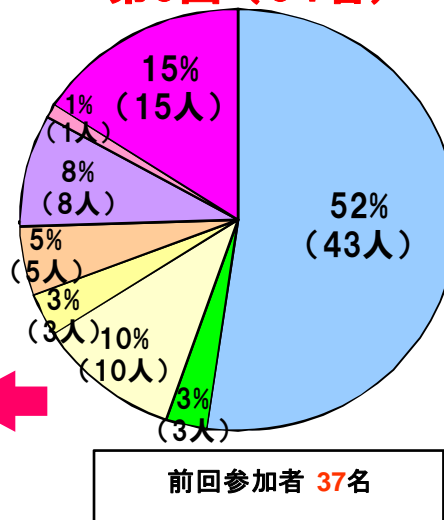
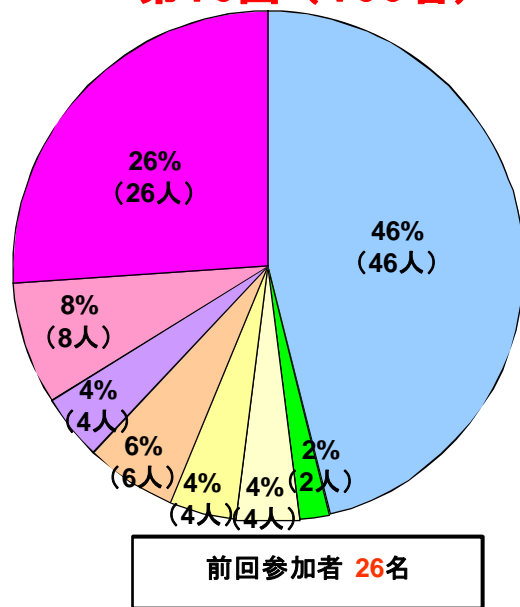
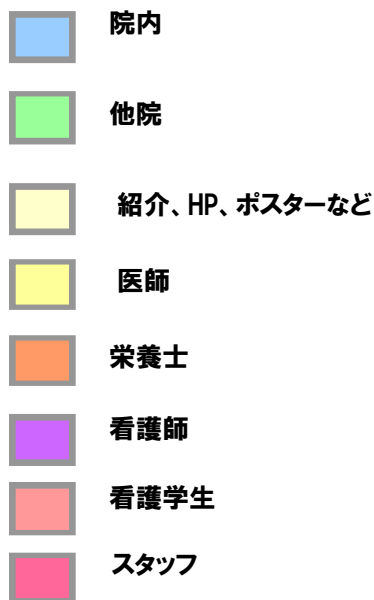
第1回(24名) 第2回(46名) 第3回(47名) 第4回(131名) 第5回(96名) 第6回(90名) 第7回(87名)



第10回 (100名)

第9回 (94名)

第8回 (92名)

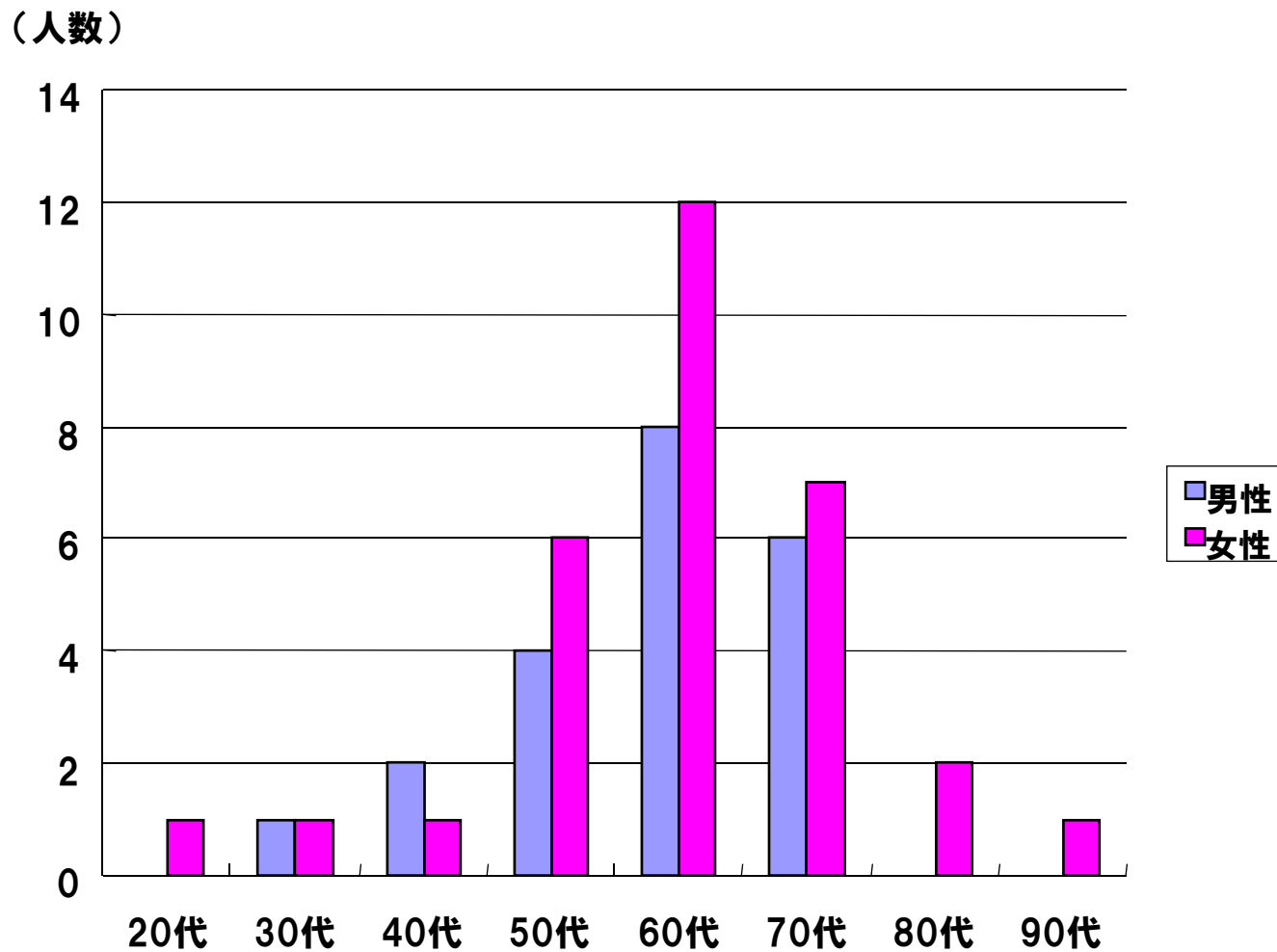


第10回メタボリックシンドローム会 参加者背景

52名

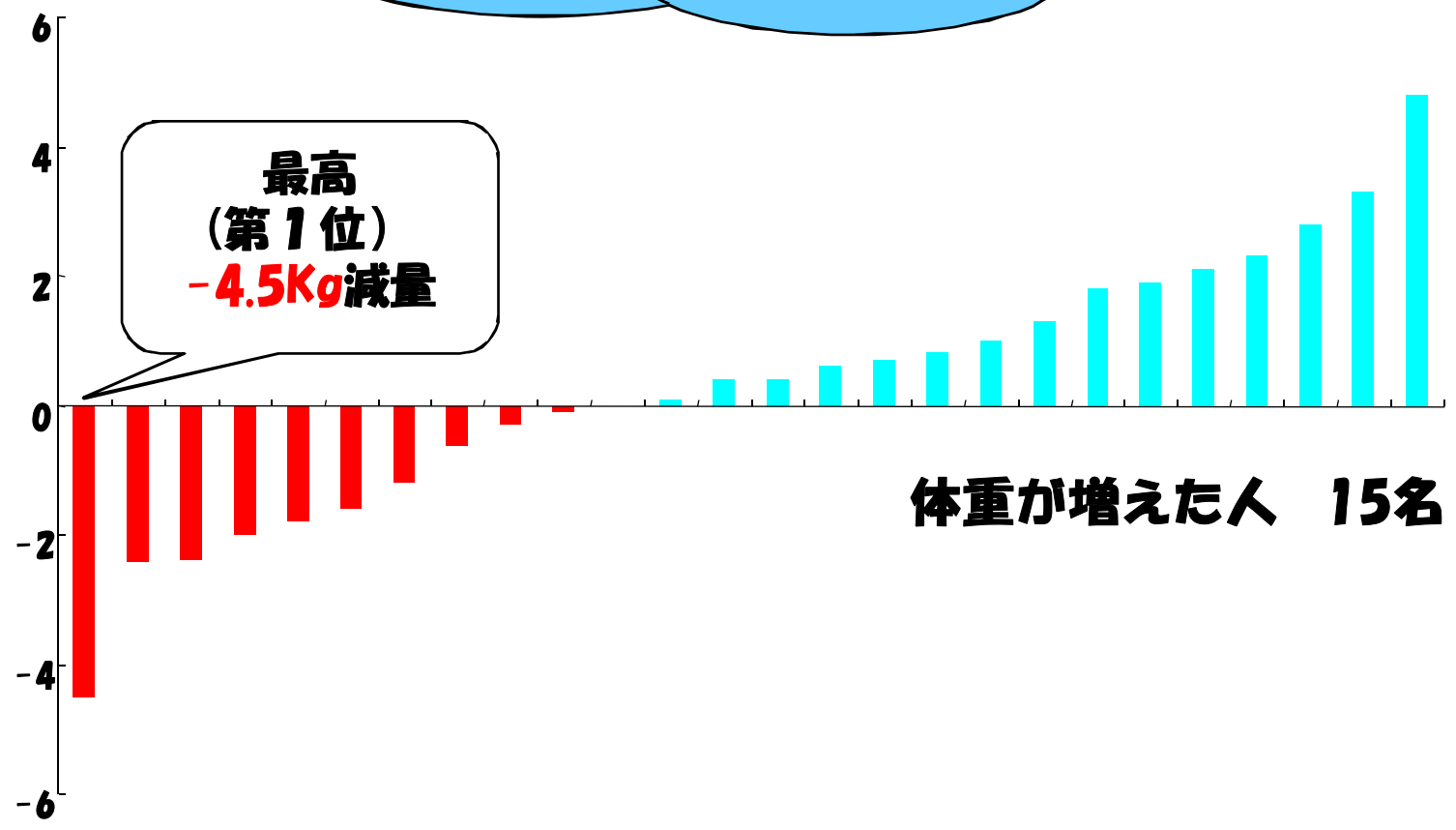
男性/女性	21/31
年齢（歳）	62.3 ± 1.68
BMI (kg/m ²)	27.9 ± 0.49
腹囲（cm）	94.2 ± 1.32
体脂肪率（%）	33.2 ± 0.74
拡張期血圧（mmHg）	141 ± 2.59
収縮期血圧（mmHg）	77.9 ± 1.65
血糖	検査中
HbA1c（%）	検査中
総コレステロール	検査中
中性脂肪	検査中
HDLコレステロール	検査中
LDLコレステロール	検査中
レプチン	検査中
アディポネクチン	検査中
血液さらさら度（秒）	解析中

第10回メタボリックシンドローム会 参加者年齢分布



前回からの体重変化（26名）

体重が減った人 **10名 (39%)**
減少群の平均 **-1.69 Kg**



第10回メタボリックシンドローム会

開会のあいさつを「会長さん」
閉会のあいさつを「副会長さん」
にさせていただきました。



メタボ会 副会長



メタボ会 会長

身体測定

身体測定は3種類です！！

- ① 血圧測定
- ② 体重測定
- ③ 腹囲測定

変化はどうでしょうか...



前回に比べて、体重はどうでしょうか？ドキドキです(^^)



血圧はどうかな(>_<)/
ちょっと緊張ぎみです

●特別講演● 「メタボリック症候群と骨関節疾患」



京都医療センター 統括診療部
整形外科部長
中川 泰彰 先生に講演して
いただきました！
肥満と骨関節の関係や骨関節疾
患について話して頂きました。



皆さんよそ見することなく
前方のスクリーンを
集中して見ていました。



～正しいダイエット・間違ったダイエット法～



京都医療センター 管理栄養士の
森住 蘭さんに正しいダイエットの
仕方、逆に正しいと思っていても
実は間違っているダイエットについ
て話して頂きました。



映像を見ながら実際の
カロリーやコレステロール、脂質等を教えて頂
きました。



腰痛体操 ～関節に優しい体操～

京都医療センター リハビリテーション科
理学療法士長 農端芳之さん
運動療法主任 伊藤浩一さん
理学療法士 大西幸子さん
に腰が痛い人でも行なえる体操を教え
て頂きました。



時間をかけて
ゆっくりと体をほぐ
しました。

座ったままでも出来
る体操もあったので、
足や腰が痛い人も
一緒に運動できま
した。



“2010春のメタボランチ紹介” ～夏に向けてのヘルシーメニュー～

管理栄養士 森住 蘭さんより
旬の食材を使った夏に向けての定番メ
ニューを紹介していただきました☆



フライベース



新じゃがいもと新玉葱のサラダ

食材の旨みを効かせて
カロリーや塩分を抑える
調理のポイントを
教えてもらいました☆



ターメリックライス

☆表彰式☆



今回褒めた1位
から5位の方に
一人ずつ褒める
ためにどのよう
なことをしたか
お話していただ
きました♪



おめでとうございます♪



皆さんよく頑張りました☆

★試食会★



こちらはサニーヘルス
さんのマイクロダイ
エットの試飲コーナ
ーです。

皆さん自分の興味のある商品の説明を聞き、
食べて楽しんでいまし
た。

こちらはシー
ドライフテッ
クさんの発芽
大豆です。



次回(第11回)メタボ会のお知らせ

次回、第11回メタボ会は、2010年12月頃の予定です。
次回も奮ってご参加下さい。
第11回こそ表彰式を目指し、
メタボ会一丸となって、
努力していきましょう！



次回こそ、
メタボリック絶対禁止！！