

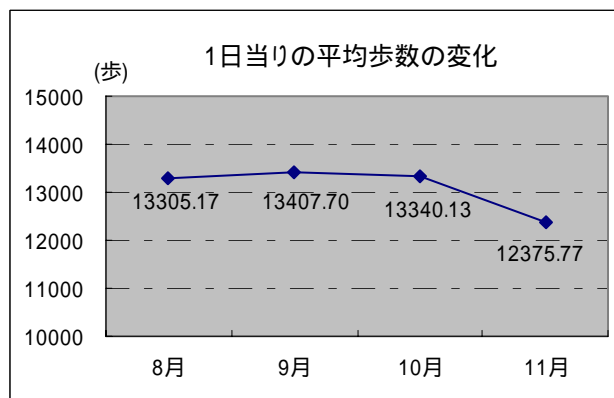
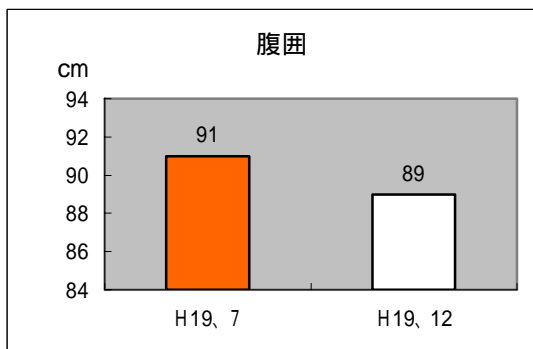
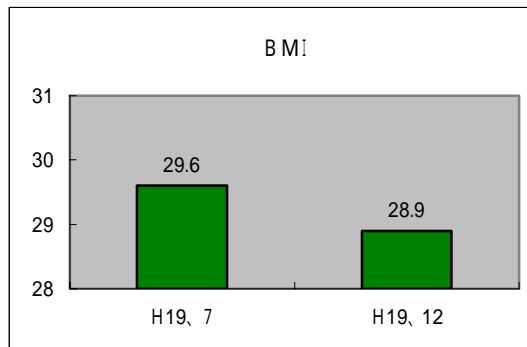
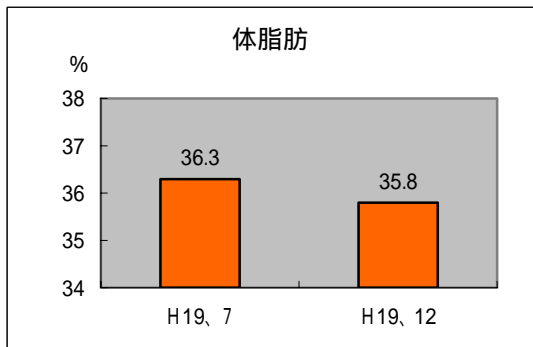
## 事例 1

女性、中性脂肪を減らしたいという希望でモニター参加。

### 形態・体力項目

	H19.7.31	H19.12.16
右握力(kg)	19	19
左握力(kg)	15	20
長座体前屈(cm)	33.5	37.5

### 改善した主な項目



### 目標実行率

	目標 (8月27日~)	実行回数/日	実行率
運動	<u>ウォーキングを週2回30分する</u>	19/98	<u>68%</u>
	<u>呼吸法を毎日2~3回する</u>	27/28	<u>96%</u>
	<u>呼吸法を毎日1~2回する</u>	62/70	<u>88%</u>
	<u>リンパマッサージをする</u>	78/93	<u>84%</u>
栄養	<u>魚を週1回以上食べる</u>	38/98	<u>100%</u>
	<u>野菜のおかずを3品以上</u>	11/14	<u>79%</u>
	<u>朝のパンを食べない</u>	73/84	<u>87%</u>
嗜好品	<u>チョコレートを週3回にする</u>	50/98	<u>100%</u>
	<u>ジュースを週4回にする</u>	63/84	<u>100%</u>
	<u>アイスを週1回にする</u>	78/84	<u>100%</u>

・運動、栄養、嗜好品それぞれ80%達成可能と本人が考える項目を食生活習慣の見直し目標に設定していただきました。以前より歩数は1万歩/日程度であったが、左表のとおり嗜好品の目標達成率がすべて100%という結果で、約5ヶ月間で体脂肪、腹囲等の変化がみられました。

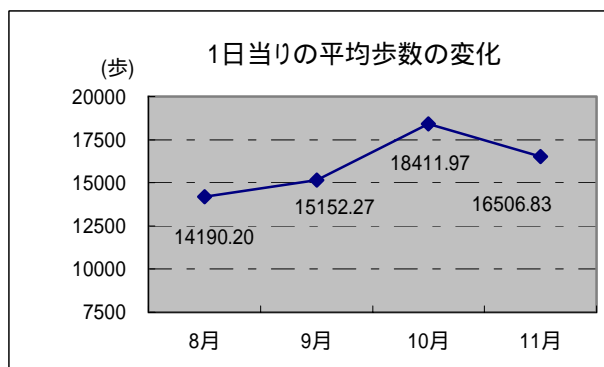
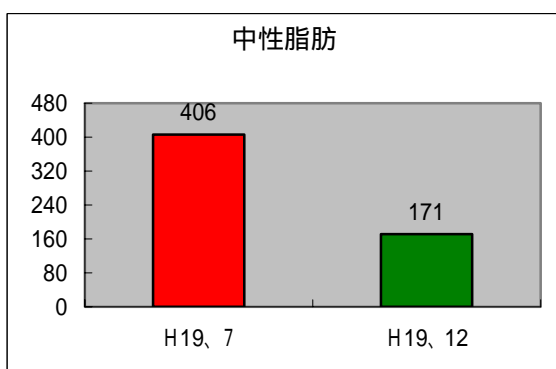
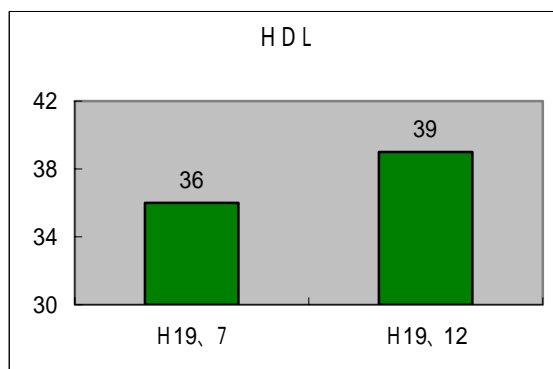
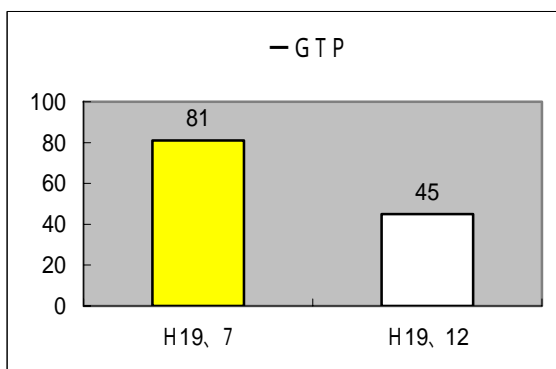
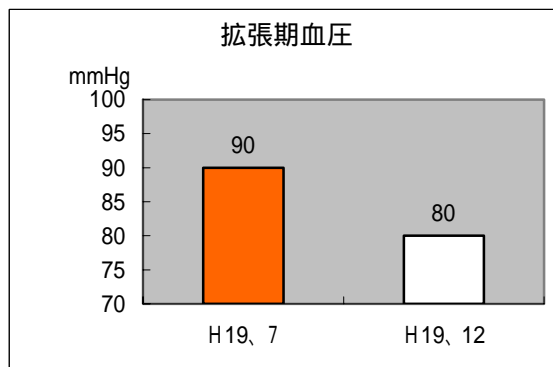
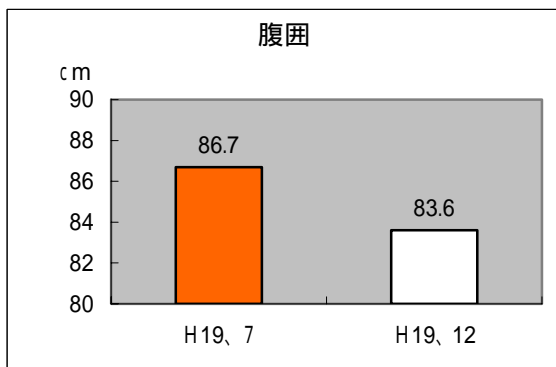
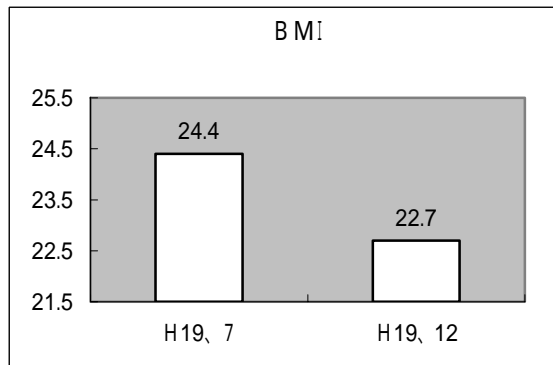
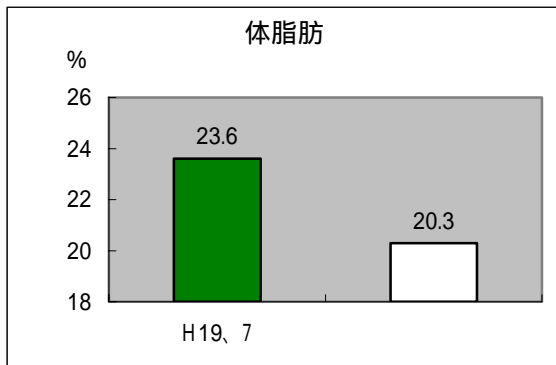
## 事例 2

男性、中性脂肪を下げる、現体重を 5 Kg 落とすことを目標に参加。

### 形態・体力項目

	H19.7.31	H19.12.16
右握力(kg)	48.0	49.0
左握力(kg)	42.0	45.0
長座体前屈(cm)	26.0	25.0

### 改善した主な項目



### 目標実行率

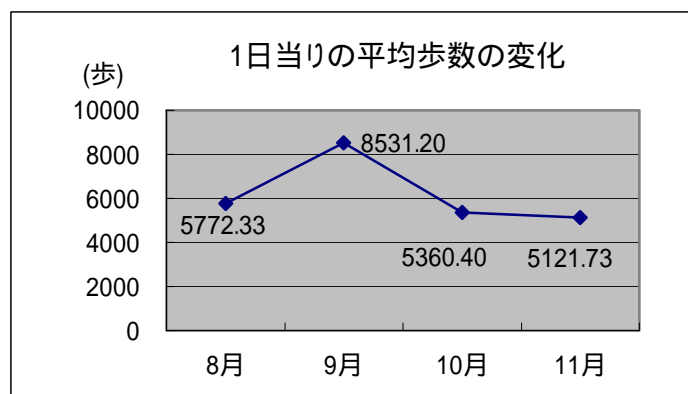
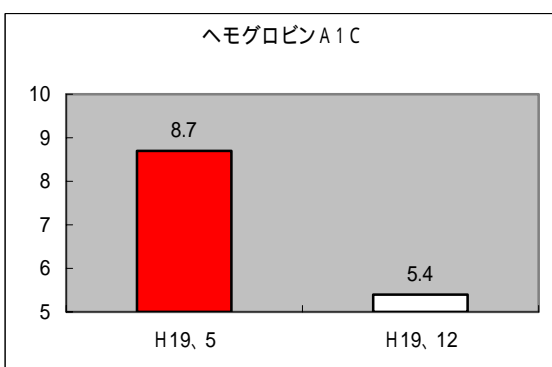
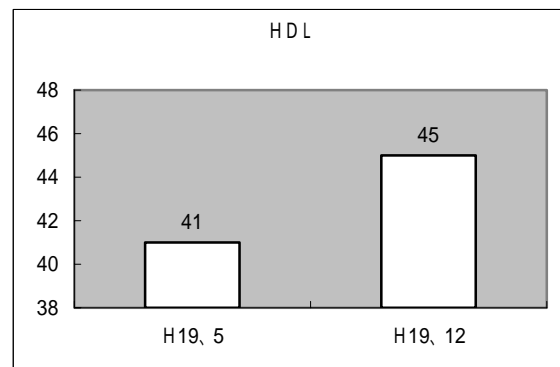
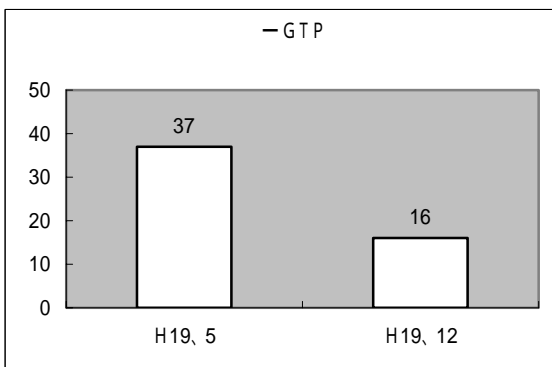
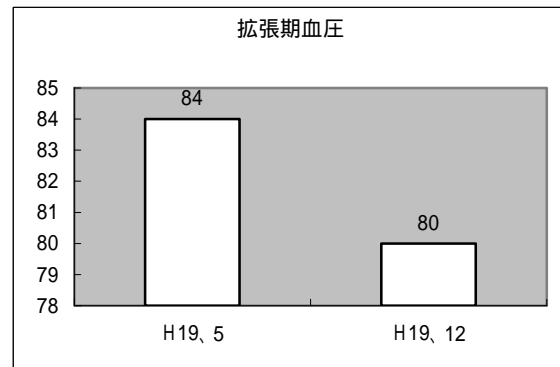
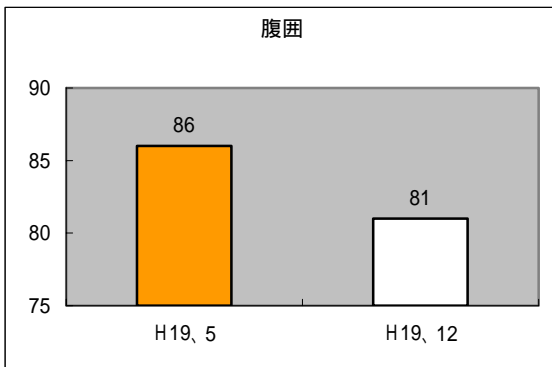
	目標 (8月27日~)	実行回数/日	実行率
運動	40分歩く	78/91	86%
	10分走る	73/91	80%
	ゴルフを月3回する	4/77	52%
栄養	野菜を3食摂る	81/91	89%
	果物を摂る	22/28	79%
	乳製品を摂る	13/14	93%
嗜好品	間食をなくす	65/91	71%
	酒類を飲まない	63/91	69%

・運動、栄養、嗜好品の項目の中では、特に運動を中心に実行をされ歩数は平均1万5千歩/日、家族の協力で野菜を多く摂り、夕食の主食を減らし、2Kg/月のペースで減量され目標の5Kg減量を成功。生活習慣を変化させたので、血液や血圧等改善。又、本人は自信が出来、現在も体重をコントロール出来ています。

### 事例3

男性、体重は満足している。糖尿病でHbA1cが高いので血液を改善したい。

#### 改善した主な項目



**目標実行率**

	目標 (8月27日~)	実行回数/日	実行率
運動	<u>ウォーキングを週3回(30分)する</u>	10/14	100%
	<u>ウォーキングを毎日する</u>	67/83	81%
栄養	<u>野菜・酢の物を食べる</u>	98/111	88%
	<u>ラーメンを月1回にする</u>	14/14	100%
	<u>油物を少なくする</u>	76/97	78%
嗜好品	<u>タバコを減らす</u>	4/111	4%
	<u>禁酒</u>	109/109	100%

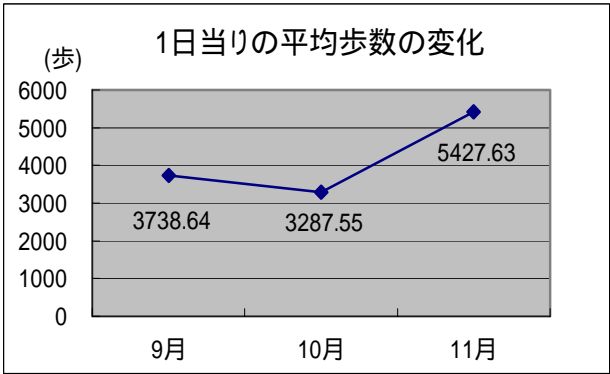
・平均歩数は5千歩/日、ウォーキングを週3回(30分)、禁酒を実行され、糖尿病で教育入院予定だったが、入院しなくてよくなりました。

**事例 4**

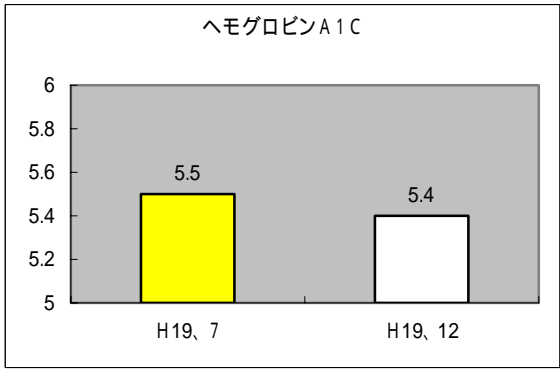
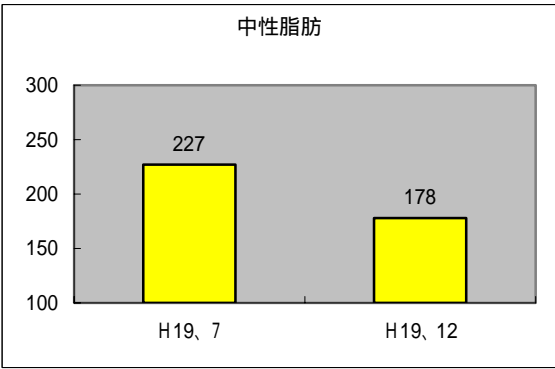
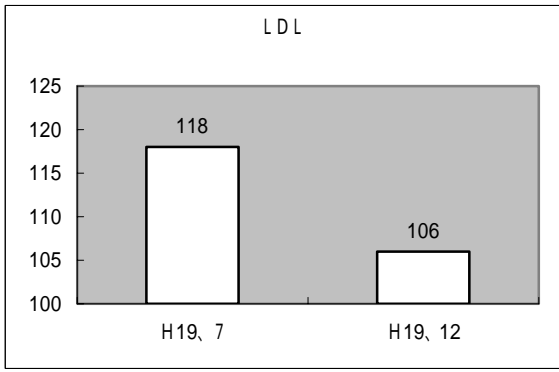
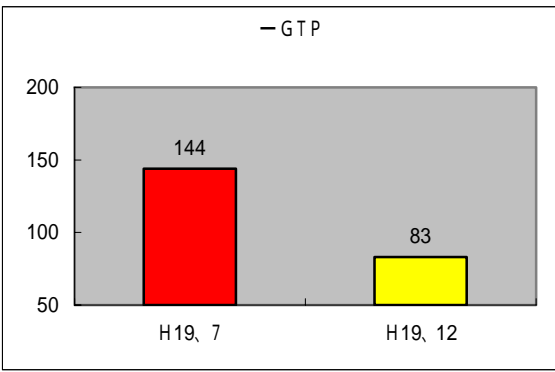
男性、運動不足、腰がつった感じ、体が前に曲がらない。体重を10Kg、腹囲10cm減らしたい。

**形態・体力項目**

	H19.5.27	H19.12.16
右握力(kg)	29.5	40.0
左握力(kg)	35.0	39.0
長座体前屈(cm)	33.0	52.0



**改善した主な項目**



	目標 (8月27日～)	実行回数/日	実行率
運動	<u>週2回(30分)歩く</u>	13/56	<u>81%</u>
	<u>出勤日にラジオ体操</u>	27/56	<u>100%</u>
栄養	<u>栄養のバランス(朝)</u>	23/32	<u>72%</u>
	<u>栄養のバランス(昼)</u>	21/31	<u>68%</u>
	<u>栄養のバランス(夜)</u>	19/31	<u>61%</u>
嗜好品	<u>週1回禁酒をする</u>	5/42	<u>83%</u>

・仕事帰りにビールを飲むのが楽しみ。運動は出来る範囲の週2回30分歩くとラジオ体操でほぼ実行。1日当りの平均歩数も少しずつ増加。栄養バランスや週1回の禁酒など無理のない範囲の目標で、血液検査は順調に改善しています。

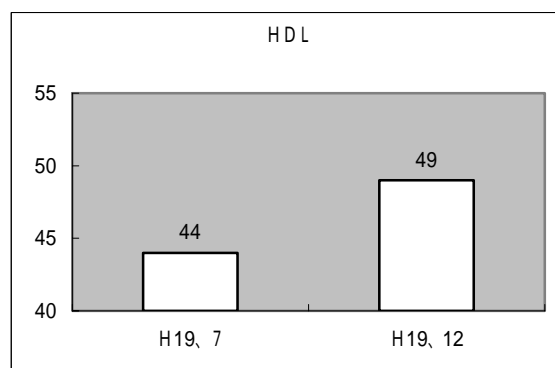
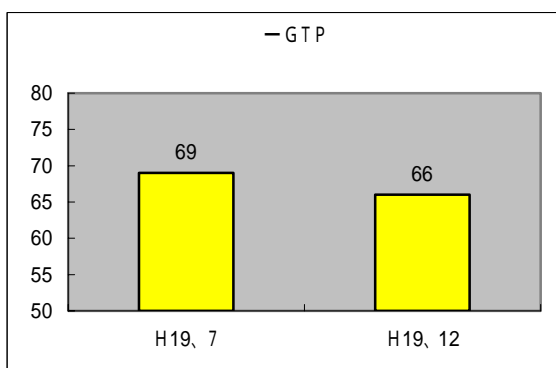
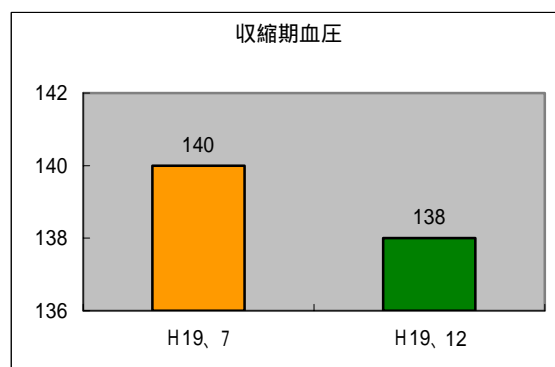
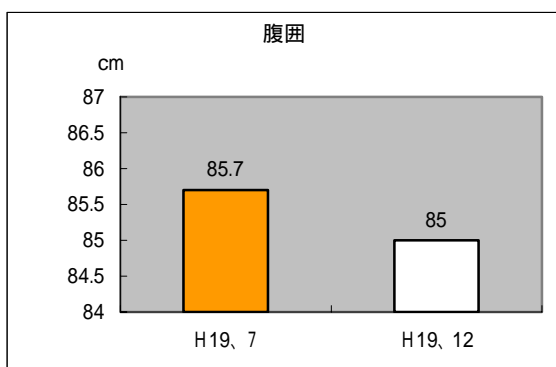
## 事例 5

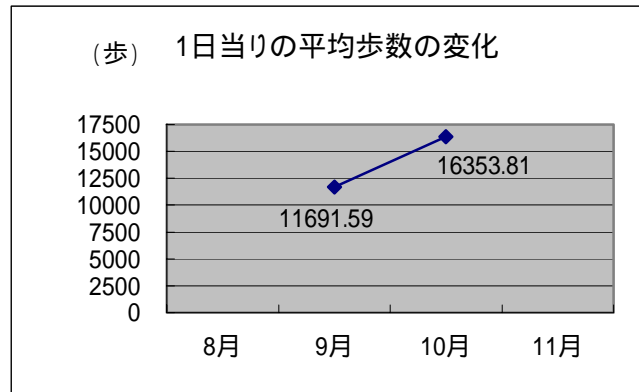
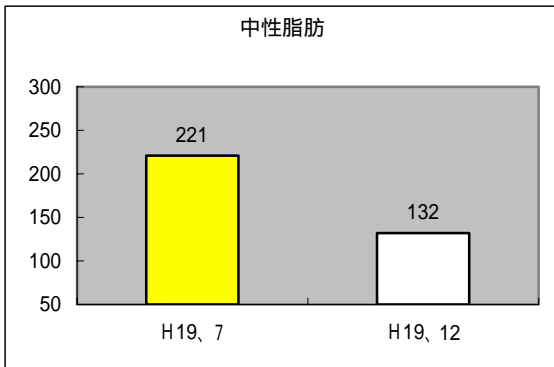
男性、体重、腹囲を減らし、血液を改善したい。

### 形態・体力項目

	H19.7.31	H19.12.16
右握力(kg)	51.0	48.0
左握力(kg)	50.0	44.0
長座体前屈(cm)	30.5	61.0

### 改善した主な項目





### 目標実行率

	目標 (8月27日~)	実行回数/日	実行率
運動	<u>1万歩歩く</u>	6/7	<u>86%</u>
嗜好品	<u>缶コーヒーを飲まない</u>	3/7	<u>70%</u>

血液検査を改善したいという希望でモニター参加されました。

嗜好品では晩酌が楽しみ。

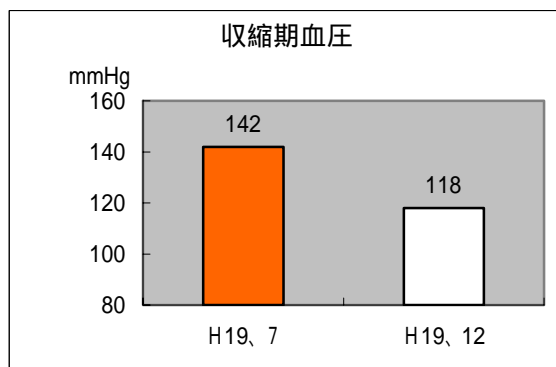
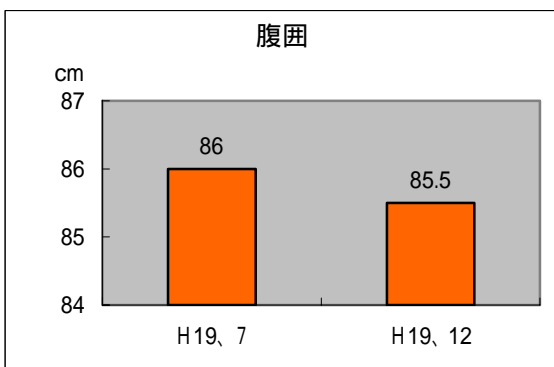
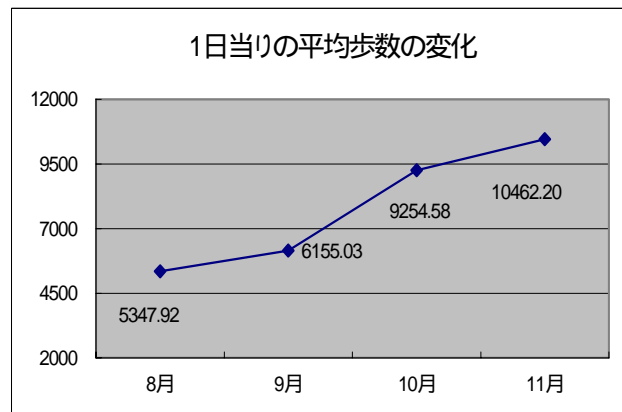
生活習慣の目標を1万歩歩くと缶コーヒー飲まないことの2つを実行されました。出来るだけ、仕事の合間に時間をみつけて歩く。歩数記録は、平均1万5千歩となりました。半年後、寒い時期にもかかわらず血圧がさがりました。また、血液検査も改善しました。

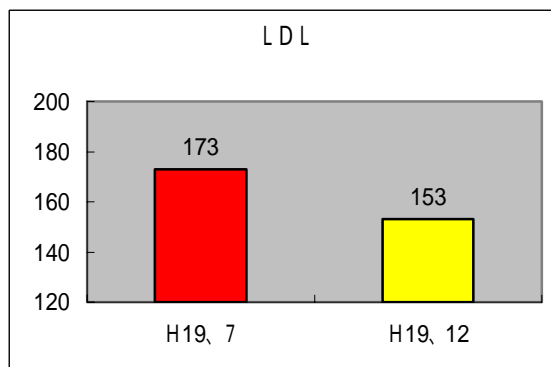
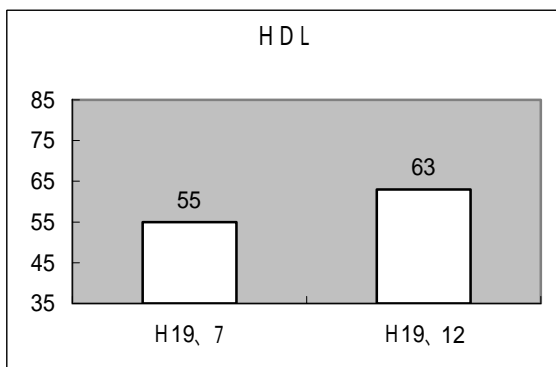
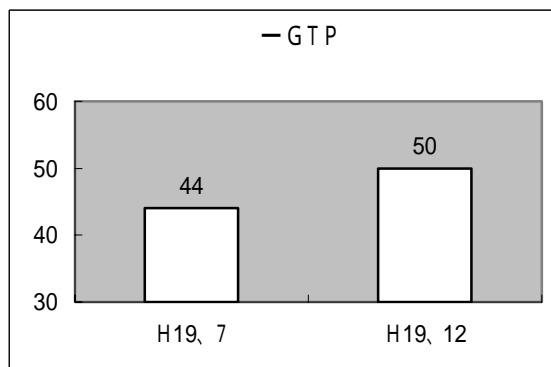
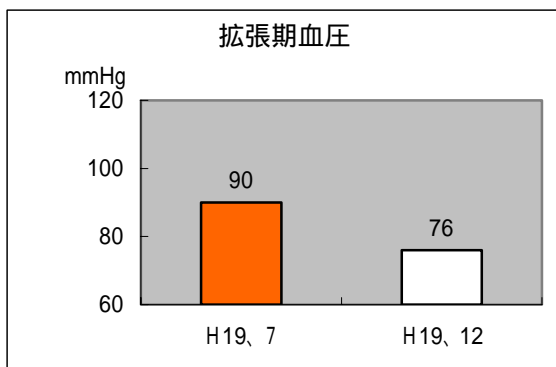
### 事例 6

男性、定年退職して胴周りが増えた。出来れば、胴周りを86cmから82cmにしたい。以前、転落して右膝、右腰、お尻に痛みがある。

### 形態・体力項目

	H19.7.31	H19.12.16
右握力(kg)	33.0	34.0
左握力(kg)	31.0	34.0
長座体前屈(cm)	49.0	60.5





### 目標実行率

	目標 (8月27日~)	実行回数/日	実行率
運動	<u>ウォーキングを週3回(30分)する</u>	95/105	<u>100%</u>
	<u>呼吸法を寝る前に毎日する</u>	39/49	<u>80%</u>
	<u>呼吸法を週3回する</u>	50/56	<u>100%</u>
	<u>毎日朝起きて体操をする</u>	43/49	<u>88%</u>
	<u>週3回朝起きて体操をする</u>	50/56	<u>100%</u>
栄養	<u>唐揚げを週1回にする</u>	38/49	<u>90%</u>
	<u>唐揚げを食べない</u>	21/28	<u>75%</u>
	<u>揚げ物・油物を少なくする</u>	21/28	<u>75%</u>
	<u>酢の物を週2回食べる</u>	50/105	<u>100%</u>
	<u>青魚を週2回食べる</u>	37/105	<u>100%</u>
嗜好品	<u>タバコを1日20本以下にする</u>	62/105	<u>59%</u>
	<u>間食・夜食をしない</u>	29/105	<u>28%</u>

胸回りを減らしたいという希望で参加。生活習慣の目標は、具体的に運動、栄養ともに5項目あげ実行。現在の生活習慣に追加する目標は実行率が高いが、嗜好品など現在の生活習慣から減らす分は実行率が低いようです。歩数は徐々に増え生活の中で運動が習慣化されてきている。実行後半年で、腹囲、血圧、血液検査が改善！