

# 玄さん元気教室だより

最終号



健康づくり推進モデル事業では、豊岡市独自の筋トレメニュー（元気もん体操）を開発し、その監修者である医師の熊本大学都竹茂樹教授に直接指導を受けながら、週1回3年間にわたりみんなで楽しく健康づくり（玄さん元気教室）に取り組んでいただきました。



西花園区



下陰区(昼)



下陰区(夜)



岩中区



桑野本区

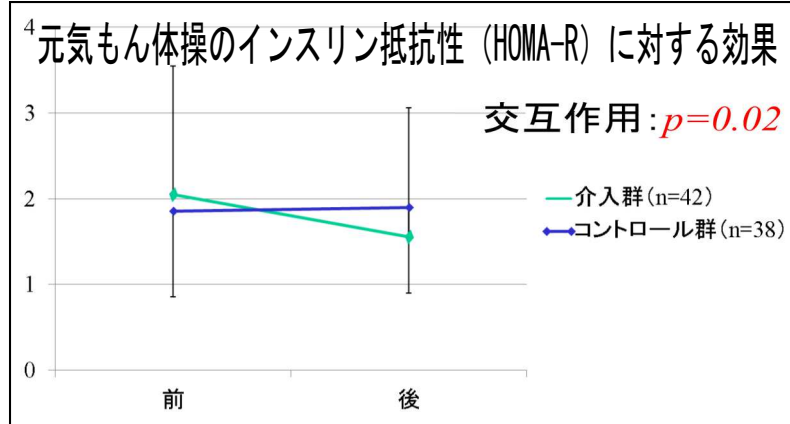
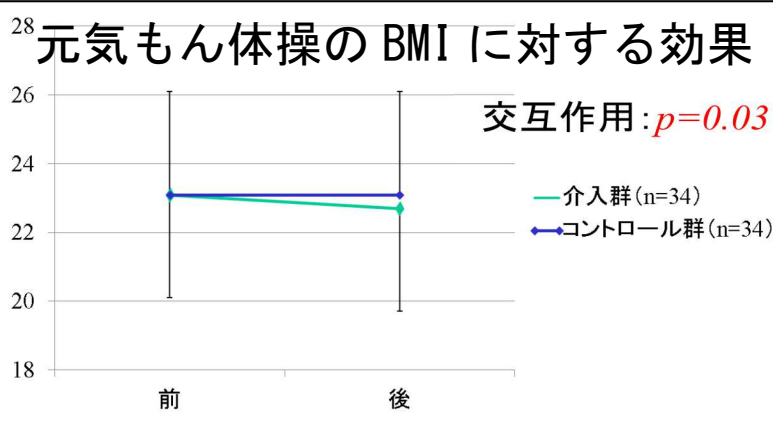
**モデル地区の皆さん、  
3年間お疲れさまでした  
ありがとうございました！  
これからも健康づくりに  
みんなで頑張りましょう！！**

## カラダの変化 ～血液検査・体組成の結果から～

地域をあげて取り組む健康づくりによりカラダはどのように改善されるのかを確認するため、豊岡市医師会のご協力のもと、当初、3ヶ月後、6ヶ月後、1年後、2年後、3年後の計6回の血液検査を行いました。

教室に参加している方と参加していない方を比べると、わずか3ヶ月でBMI（体格指数）やHOMA-R（インスリン抵抗性）が改善しました。また、1年間継続することで、これらの項目に加えて、腹囲の引き締まり、内臓脂肪指数、体脂肪量、筋肉率、HDL（善玉）コレステロールが改善するなど、**カラダの引き締まりだけでなく、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防効果**が確認されました。

【分析：大阪産業大学 佐藤真治教授】



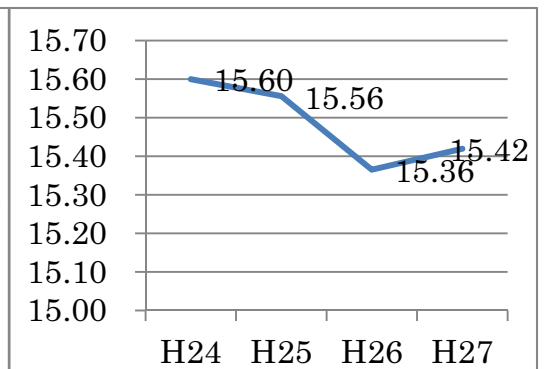
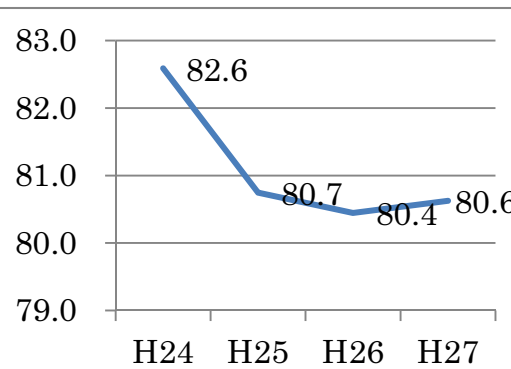
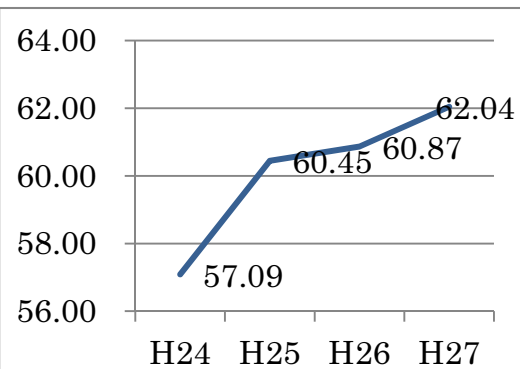
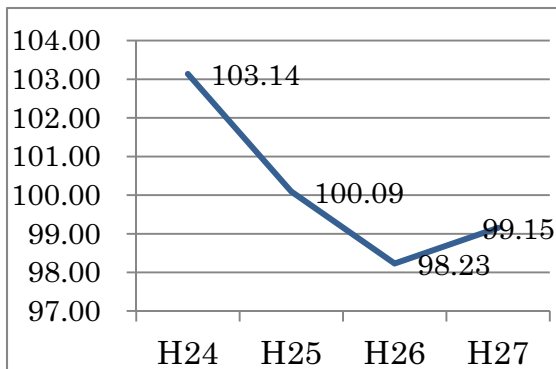
※インスリン抵抗性とは、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働き具合の値を示す。数値が低いほど、働きが良い。基準は 1.6 以下。

空腹時血糖 (N=65) : -3.99

HDL コレステロール (N=67) : 4.95

腹囲 (N=88) : -2 cm

筋肉量 (N=88) : -0.18 kg



※1年後にかなりの成果が得られ、2年後、3年後もほぼ維持されています。運動を継続することで身体的により効果もたらされていることが分かりました（筋肉量は、加齢変化により減少しますが、減少する量は低減されています。HDL コレステロールは増加するほどよい）。