



令和7年度 ひらた健康アップ教室を 実施しました！

平田村では、これまで民間企業と協働した保健事業を実施してきました。今年度は、昨年度に引き続き、株式会社ルネサンスのインストラクターの方々に正しい運動や食事方法をご指導いただきました。



「カラダかわるセミナー」

今年度の実施内容

キーワードは
“カラダかわる”



マシン初心者も楽しく汗をかきました



目標や取り組みについてグループで共有！



InBody 測定で、教室の効果を確認



先生から測定結果についてアドバイスをもらいました



記念品のバランスボールを贈呈しました！

こんな方たちが参加しました！

- 年 齢** 32～74歳(平均55.8歳)
- 人 数** 男性3名、女性17名
- 参加理由** 痩せたい、筋肉や体力をつけたいなど
- 誰 と** 家族や友人と一緒に(もちろん一人で参加される方も多数！)
- 運動経験** 運動習慣がある方から、全くない方まで

9月末から12月まで、全8回の教室を開催！
1回1時間半という短い時間の中で、たくさん汗をかきました。

気になる測定結果は…

体重、腹囲の平均値は減少しました！
身体が引き締まって、見た目に変化が出た方も複数いました。
残念ながら筋肉量の平均値は減少してしまいましたが、今後の継続的な運動で効果がさらに出ることを期待しています。

項 目	平 均 値	最 大 値
体 重	-1.0kg	-3.2kg
腹 囲	-0.3cm	-4.2cm
筋 肉 量	-0.9kg	+1.0kg
体 脂 肪 量	-0.1kg	-1.9kg

参加者からの感想

- ・足腰の痛みがなくなりました。
- ・仕事をしていても疲労を感じにくくなりました。
- ・運動の大切さを痛感しました。
- ・一人では頑張れないけど、みんなでやればきつい運動でも続けられました。
- ・運動習慣ができました。教室が終了した今でもフィットネスジムに通っています。

健康福祉課 ☎55-3119

ひらた中央病院

今回は、いきなりですがクイズです。



ひらた中央病院
坂本 和太 医師

Q:腎臓(じんぞう)の働きは、次のうちどれでしょう?

- ①尿を作る
- ②血圧を調節する
- ③血液を作る
- ④体液量・イオンバランスを調節する
- ⑤骨を作る



さて、みなさん、わかりましたか?

A:答えは、なんと①～⑤の全てなのです。

腎臓は、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。この腎臓が上記のようなたくさんの働きをして私たちの命を支えてくれています。

ここで、「慢性腎臓病(CKD)」という病名をお聞きになったことはありますか? CKDは、慢性的に経過する腎臓の病気のことをいい、腎炎、糖尿病性腎症、慢性糸球体腎炎、腎硬化症などが含まれます。

実は、このCKDの患者さんは現在国内に約2,000万人(成人5人に1人)いると推計され、新たな国民病ともいわれています。CKDはメタボリックシンドロームとの関連が深く、誰でもかかる可能性があります。早期では治療で回復しますが、腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行して、透析療法や腎臓移植を行わなければいけなくなる可能性があります。

症状としては、CKDが進行すると夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどが現れます。定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見につながります。特に尿たんぱく陽性の方は要注意ですので、病院でくわしい検査を受けるようにしましょう。症状が無いからと放置は禁物です。

日ごろの食事也很重要です。食事療法の基本は、「塩分を控える」「たんぱく質を控える」「必要なエネルギーを摂取する」「カリウムの多い食品を控える」です。当院では栄養士による栄養指導も行っております。ご本人だけでなく、ご家族にもぜひ正しい知識とお食事のコツを学んでいただきたいです。お気軽にご相談ください。

さて、私が平田村に来てから早1年が経とうとしています。例年より暑い夏、例年より雪の多い冬だったそうですね。新しい季節がやってきます。きたる新年度も地域の皆様の健康を守るよう尽力してまいります。何卒よろしくお願いたします。

お問い合わせ:ひらた中央病院 ☎55-3333