

# スポーツセンター地域おこし協力隊だより ~VOL.9~

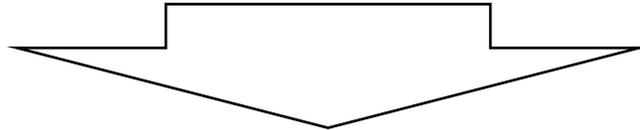
スポーツセンターの地域おこし協力隊 惣田です。

過去3回報告させていただいていた、生活習慣病など疾病の予防と健康保持増進目的のための運動プロジェクトの最終回です！6月28日から始めて9ヶ月間、途中経過では成果がでていなかったですが、最後に意地を見せたのでしょうか。それでは・・・

## 結果発表————!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

月	単位	① 40代男標準体型 内臓脂肪高		② 30代男標準体型		③ 20代男肥満体型		④ 20代男肥満体型	
		6月	3月(増減)	6月	3月(増減)	6月	3月(増減)	6月	3月(増減)
体重	Kg	72.7	69.8 (-2.9)	61.3	62.7 (+1.4)	92.7	89.3 (-3.4)	90.5	90.5 (0.0)
体脂肪	%	20.2	18.5 (-1.7)	16.5	18.9 (+2.4)	28.2	26.7 (-1.5)	27.6	26.9 (-0.7)
体内年齢	歳	32	28 (-4)	23	28 (+5)	42	38 (-4)	43	41 (-2)
BMI		23.9	22.9 (-1.0)	21.7	22.2 (-0.5)	31.3	29.8 (-1.5)	30.2	29.9 (-0.3)

トレーニング前



トレーニング後



結果は見ての通りです。ですが皆忙しい合間を縫ってとてもトレーニングは頑張っていました。もし、トレーニングを行っていなかったら、現状維持ではなく、みんな体重増加していたかもしれません。前回の協力隊だよりにも書いてありましたが、大変なのはトレーニングを継続するということです。健康保持増進のためには、ハードなトレーニングを行うより、楽しいや心地良いと思える運動を習慣化させ、継続して行うことが大切です。生涯健康に過ごすために、今から身体を動かすということを習慣化させていきましょう。

問い合わせ先：滝上町役場 保健福祉保健係 TEL：29-2111 (内線232・233)