

やればできる減量

～体験談を交えて～

大阪市立大学医学部附属病院
リハビリテーション部
久野 陽治（理学療法士）

理学療法士の役割

理学療法士は、主に医療機関や介護施設で、障害を持つ患者のリハビリテーションを行っている。そして、急激に少子高齢化が進む中、医療のみならず健康増進や生活習慣病予防分野などでの活躍も期待されている。

運動の効果

- ①筋肉量の維持・増加
- ②脂肪量（特に内臓脂肪量）の減少
- ③血糖値の改善
- ④心肺機能の維持・向上
- ⑤動脈硬化の発症・進展予防
- ⑥高血圧症の改善

・
・
・

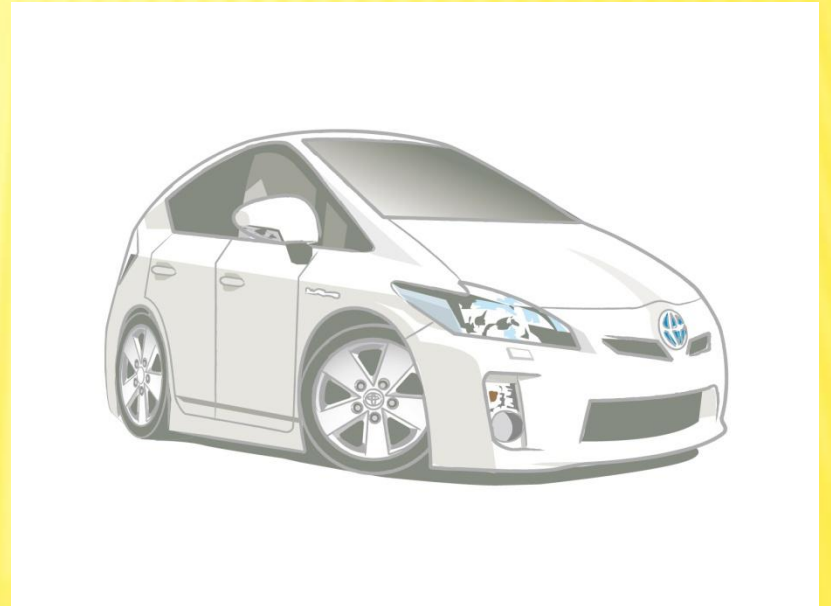
などなど

燃費がいいのはどっち??

アメ車

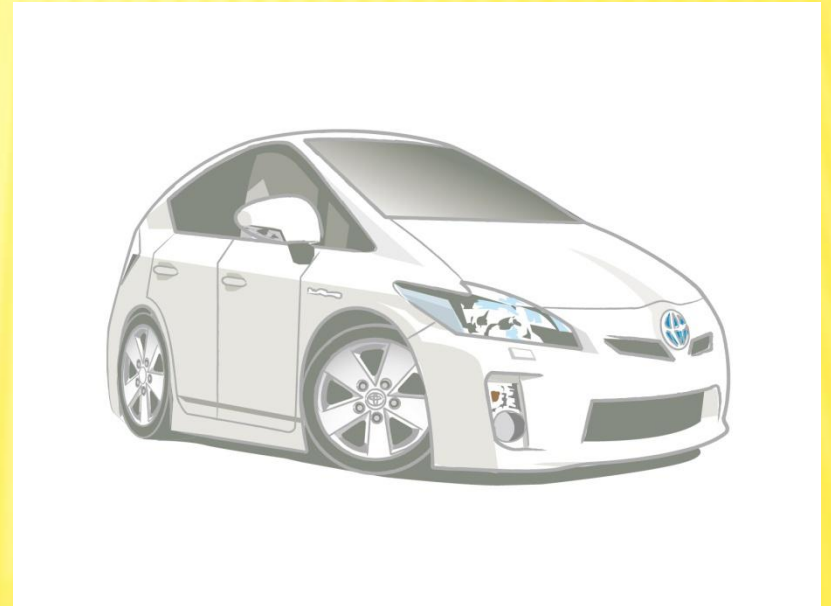


ハイブリッドカー



太りにくい体はどっち??

アメ車タイプ ハイブリッドカータイプ



エンジン = 筋肉

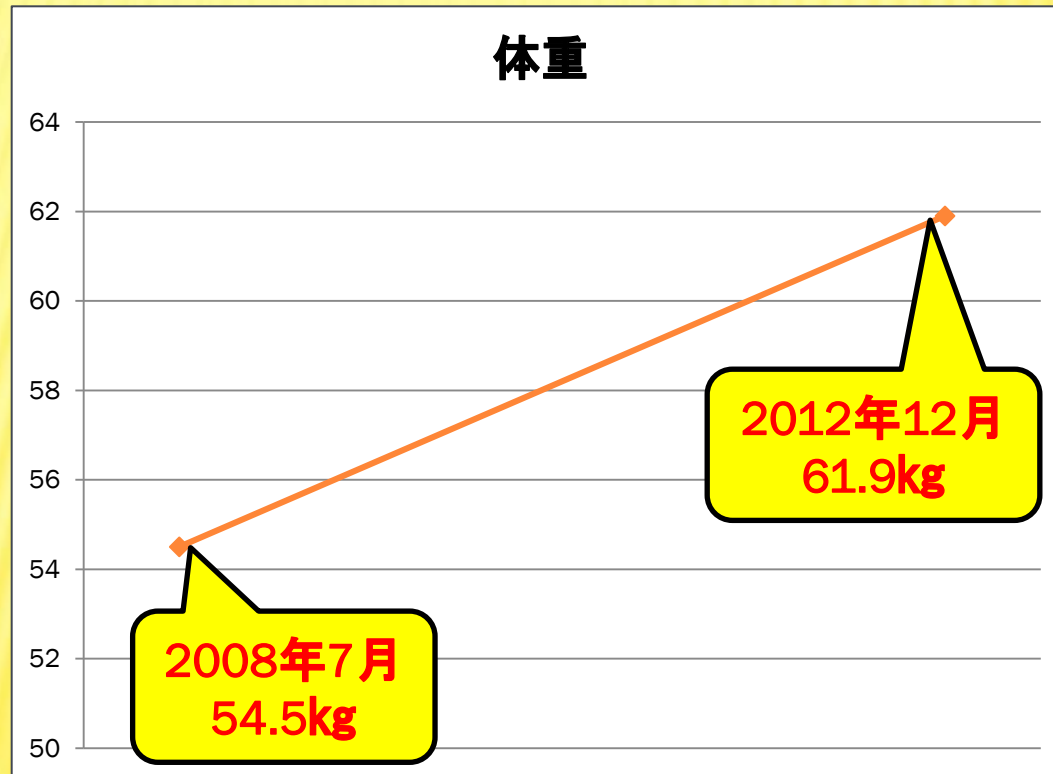
私の体験談

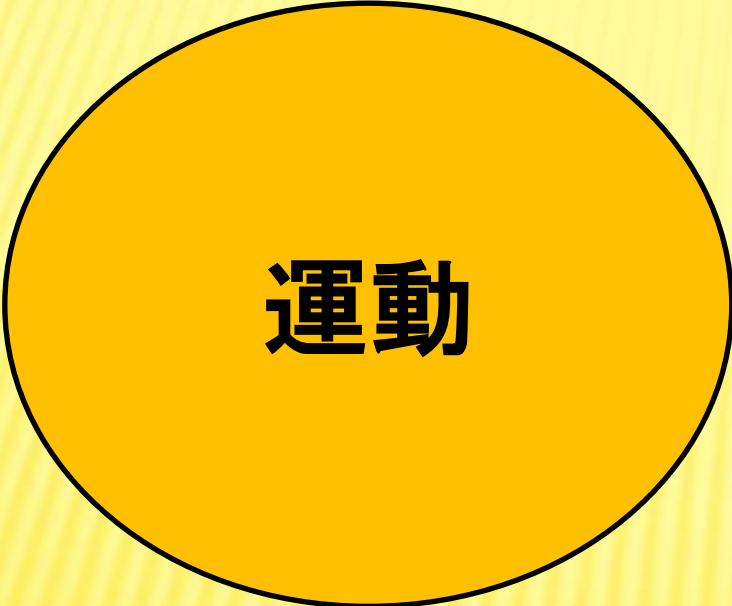


実は、私・・・

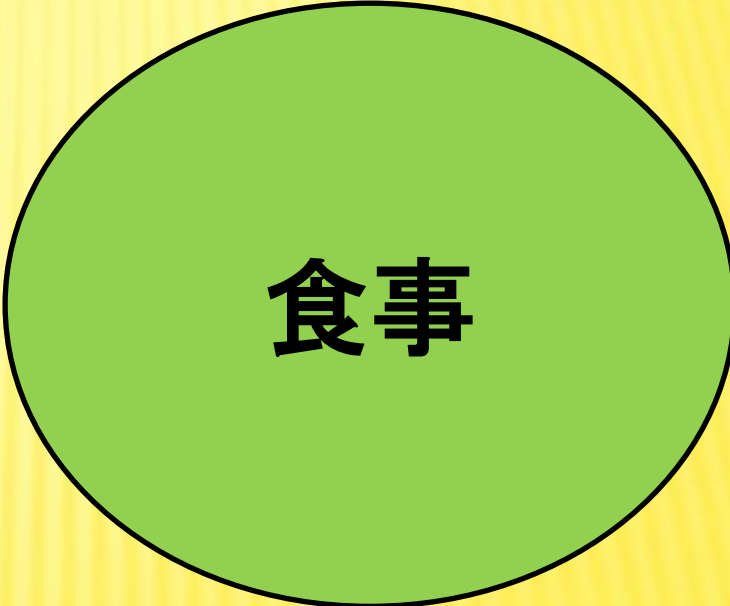


4年で体重が7.4kg増加！！



A large orange circle with a black outline, positioned on the left side of the image.

運動

A large green circle with a black outline, positioned on the right side of the image.

食事

すでに運動は十分だった

- 8,000歩/日以上の歩行
- スポーツ：キックボクシング ジム 1～2回/月
- 音楽にのりながら少し膝を曲げた姿勢で皿洗い
- 少し早歩きで通勤！
- 階段の利用

（膝などに痛みがある方は無理をしないで下さい）

その他 お勧めの方法

- 犬を散歩に連れていく
- 寄り道をしながら買い物をする
- チラシをみて安売りの店を渡り歩く
- 万歩計をつける
- 電車で座らない
- 運動する仲間をつくる

食生活の改善に挑戦！！

過去の失敗談

何度か挑戦はしてみたものの・・・

思ったほど効果がなく挫折

食べ物の誘惑に負けて挫折

時間がなく、外食が多くなり挫折

～いろいろと作戦を立ててみました～

- ①目標を持つ
- ②無理のない計画を立てる（1 kg/月の減量）
- ③1回/日の体重測定
- ④自分に必要エネルギー量を知る（2,698kcal）
＊年齢や体格、基礎疾患によって個人差があります
- ⑤遅い夕食の時には揚げ物を控える
- ⑥悩んだ時はカロリーの低いものを選ぶ
- ⑦間食を減らす
- ⑧食べたい時は食べる

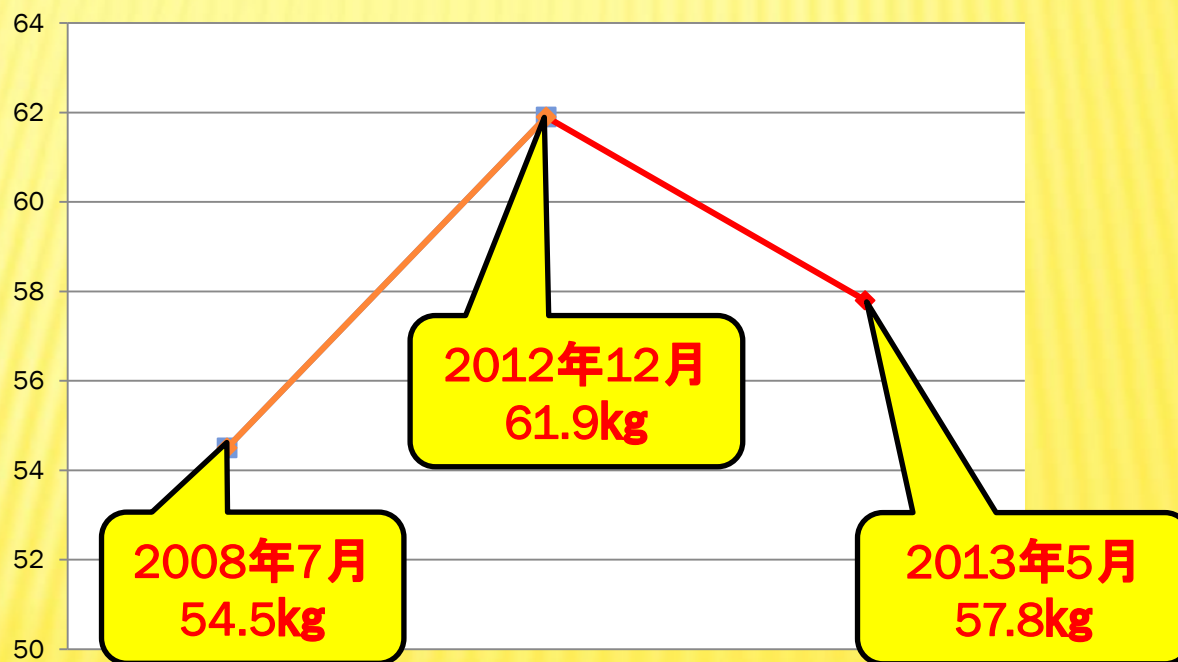
	減量前	減量後
朝食 (6時30分)	おにぎり2個 豆乳1本	おにぎり2個 豆乳1本
昼食 (12時30分)	たらこスパゲティ大盛り おにぎり1個 カフェオレ	たらこスパゲティ大盛り コールスロー ドレッシング半分 カフェオレ
夕食 (22時30分)	唐揚げ弁当 チンするご飯大盛り 納豆 豆腐	冷凍野菜ときのこのデミグラス ソース チンするご飯 納豆 豆腐
間食	チョコレート1箱	チョコレート1/2箱
総摂取 カロリー	2,905 kcal	kcal

	減量前	減量後
朝食 (6時30分)	おにぎり2個 豆乳1本	おにぎり2個 豆乳1本
昼食 (12時30分)	たらこスパゲティ大盛り おにぎり1個 (98kcal) カフェオレ	たらこスパゲティ大盛り コールスロー ドレッシング半分 (49kcal) カフェオレ
夕食 (22時30分)	唐揚げ弁当おかずのみ (428kcal) チンするご飯大盛り (480kcal) 納豆 豆腐一丁	冷凍野菜ときのこのデミグラス ソース (171kcal) チンするご飯 (320kcal) 納豆 豆腐一丁
間食	チョコレート1箱 (280kcal)	チョコレート1/2箱 (140kcal)
総摂取 カロリー	2,905kcal	2,299kcal

結果

6か月で体重が**4.1kg減少！！**

体重



まとめ

- **運動**

⇒消費カロリーはそれ程多くない
基礎代謝量を維持・向上する
内臓脂肪を減らすなど、減量以外の効果も大きい
生活習慣に取り入れることが大切

- **食生活改善**

⇒目標を持ち、
自分に合った計画をたて継続することが大切