

福岡健康支援室です

☆5/9(水) 体内改造体験会(特定保健指導) 第一回目を
人間ドックセンターウェルネス天神にて開催しました☆

前回ご好評いただいた体内改造体験会、今年度は特定保健指導として実施しました♪
話を聞くだけでなく、CTで内臓脂肪を測定したり、運動前後の血糖値を測ったりと、目で見て動いて実体験する楽しい特定保健指導となりました。



特定医療法人財団 博愛会
生活習慣病センター ハイジア 鈴木医師による講話
「内臓脂肪は撃退できる！」



意外と少ない...

「お酒を飲むときの適正なお飯の量は
何グラムでしょう??」
いつも使っているお茶碗で自分の適切なお飯の量を確認してもらいました。覚えて帰ってね!

☆本日の運動メニュー☆
ラジオ体操
踏み台昇降(2分)×2
スクワット(1分)×2
かかと上げ下げ(1分)×2



音楽のリズムに合わせて♪



結構きつい
なあ...(+0+)

保健師からCT結果の見方を説明、
自分の結果に思わず苦笑い...?

3か月後の結果を
お楽しみに!!



参加者全員でのグループワーク

次の体験会までの3か月間に取り組む内容を
考え、一人ひとり発表してもらいました。
みなさん、やる気十分です!!