

メタボ予防に関心

あすなる
クラブ
例会で健康講座開く

異業種交流グループ、釧路あすなるクラブ(福田紀幸会長・会員51社)の7月例会が10日、釧路キャッスルホテルで開かれ、釧路市子ども保健部の矢部桜保健師が「めさせ/脱メタボリック」と題して講演した。

同クラブは40年以上の歴史がある組織で毎月例会を開いている。今回は「健康管理に注意して予防に努めて長寿高齢者になれるように」と第3部会(坂本裕人部会長)が担当し、約30人が出席した。

講演で矢部さんは「現在、国民の2人に1人はメタボかその予備群。今のうちに予防すれば将来は明るい」と呼び掛けたほか、模型を使って1キロの脂肪がどのくらい大きさを

かを実感させた。また、腹囲を適切な食事や運動についても計測して数値を説明したり、アドバイスした。(平山公崇)



メタボリックシンドロームについて説明する矢部さん