

47名中42名のHbA1c（開始時5.6%以上）が下がった“血糖値改善教室”に参加しませんか？



ステップ1

いったい、なぜ、“血糖改善チャレンジ”は成功できたのか？

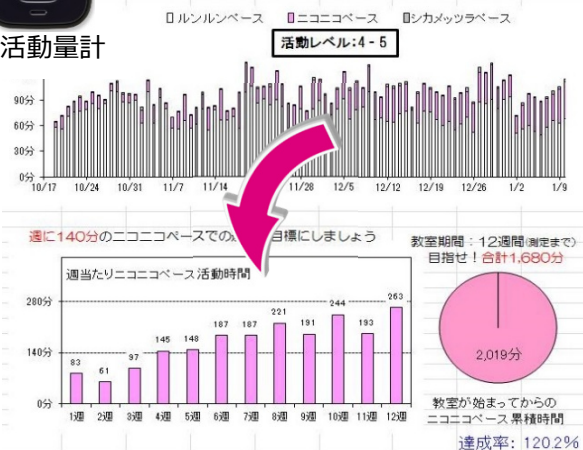
理由1) 遊び感覚で楽しくできる

「今歩いているのって効果がある速さなの??」



加速度計付き歩数計は、個人に合った最適な歩行速度のみを感知

※活動量計

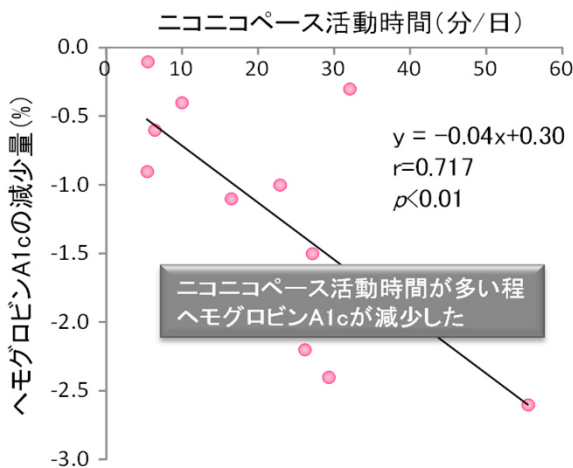


※ニコニコペース運動は、日本糖尿病学会推奨の中等度に相当する、安全で効果的な運動強度です

理由2) 量より質

沢山の時間を費やさなくても

ニコニコペース時間を増やせばOK



健康のための生活の質が向上!

ステップ2

HbA1cが6.2%から6.0%へ



【教室参加前】

- ・股関節が悪く歩くことが不安だった
- ・食事管理も実施

70代男性 M.Mさん

【教室参加後】

- ・毎日10分のニコニコペースウォーキングから実施

「糖尿病になるのが怖かった。我慢するくらいなら好きなことやった方がいいとも思ったけど、健康を失ってから気づくより、運動を始めてよかった。始めるに遅いことはないのにも気づかせてもらえ良かった」

運動嫌いの私でも効果的な方法が見つかった



【教室参加前】

- ・ウォーキング未実施
- ・ここ数年、毎年保健指導

50代女性 M.Iさん

【教室参加後】

- ・スロージョギング®を実施
- ・LDLコレステロールと血糖値が改善

「仕事を理由に運動を遠ざけ、毎年保健指導。教室で生活に合わせた運動方法が見つかり、体重2kg、腹囲6cmの減で、HbA1cは6.6%から6.4%、LDLコレステロールも改善。保健指導卒業を目指します!」

プログラムに沿った講話と運動実技を実施

回	実施日	場所	主なプログラム
説明	11月4日	コスモスプラザ	教室の説明、活動量計の貸し出し
1	11月18日		体力測定
2	11月25日		保健師からの講話
3	12月9日		実技、管理栄養士からの講話
4	12月16日		ウォーキングとスロージョギング®
5	12月23日		室内で出来る糖尿病改善運動
6	1月6日		運動と食事のバランスについて
7	1月20日		歯科衛生士講話
8	1月27日		運動のウソ!? ホント!?
9	2月10日		運動と認知機能、体力測定
フォロー	3月3日		運動を継続させるコツ

注) テーマは変更することがあります

健康運動指導士、保健師、管理栄養士が皆さまをサポートします!



ステップ3

福岡大学で開発された“ニコニコペース運動”の進化型 LOPS式“血糖改善チャレンジ”3か月プログラム

1か月め 『自分を知る』

何を始めるにもまずは現状把握 普段の生活の身体活動状況を確認します。
次は達成可能な目標設定 個人毎に合わせた目標を設定します。

2か月め 『効果が出ているか確認』



日が進むにつれて、**個人ごとの工夫**がカギ
経験豊富な運動指導員がこれまでの体験を踏まえ
気軽に実施できる方法を**生活スタイルに合わせて**提案します。



3か月め 『ニコニコペース運動の継続』

この頃になると、病院で定期的に採血されている方の結果が出始めます。
ウォーキングフォームの改善や運動のバリエーション等を増やして、
教室終了後も継続できるようにしていきます。



ステップ4

あくまでも、“血糖値改善教室”を実施するのがメインではありません…
ご自身でHbA1cの維持・改善に取り組めるように
“血糖改善チャレンジ”を生活の中に落とし込む…

これが、この“血糖改善チャレンジ”の最大の目的です。
なので、「遊び感覚で楽しい」「生活の質の向上の実感」「仲間」を通して、
ご自身の身体の変化を実感し、今後の人生の質を高めることです。

今、あなたの前には2つの道があります



1つは、これまで通りの何かしら納得いかないことを
感じつつ、ズルズル、イライラ…と過ごしてしまう道…。

もう1つは、多少の手間暇は承知の上で、
“血糖改善チャレンジ”で「HbA1cが減った!」と喜ぶ笑顔に
出会う道…。

コロナ禍だからこそ変わらしましょう！そして変えましょう！！
一緒にチャレンジしてみませんか？

事前申し込みを
お願いします

期間：令和3年11月18日～令和4年2月10日（毎回木曜日、全9回）

※事前説明会：令和3年11月4日（木）13時30分～14時30分

時間：13時30分～15時30分 場所：コスモスプラザ多目的ホール等
申込・問合せ：筑前町役場 健康課 TEL 0946-42-6649（直通）