

かながわ健康支援セミナー

ベストセラー

『腹だけ痩せる技術』の著者による

「ドローイン」の効果と実践方法

植森美緒事務所 植森 美緒 健康運動指導士

企業・働く人たち

産業保健活動の向上を目的に行われている「かながわ健康支援セミナー」の第3回目が、神奈川県中小企業センタービル・多目的ホールで9月25日に開催された。講師は、大ヒットした『腹だけ痩せる技術』の著者で健康運動指導士の植森美緒氏。話題の講師とあって、会場は満席となった。

会の冒頭には、当協会のメタボ外来に関するインフォメーション(参照記事あり)がされ、事業場での従業員の健康管理に携わる担当者、79団体98人の参加があった。



背筋を伸ばして、あごを上げないで…、実際に指導する植森美緒講師

今回の参加者の半数ほどが「ドローイン」について知らないという状態で、基本的な説明で会は始まった。「ドローイン」とは、

「ドローイン」は、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。

休息時間をはさみ、ドローインの実践ということで、二人一組のペアを組み、互いの姿勢をチェックしながら、実際に凹ませる場

「ドローイン」とは、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。

「ドローイン」は、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。

「ドローイン」とは、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。

「ドローイン」とは、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。

「ドローイン」とは、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。

「ドローイン」とは、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。

「ドローイン」とは、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。

「ドローイン」とは、ドローは引く、引く張る、インは内側という意味で、もともと腰痛治療の理学療法の世界で注目された言葉だという。スポーツ選手も体幹トレーニングにも取り入れられるなど、一躍脚光を浴びている。お腹を意識的に凹ますことで、ポッコリと出たメタボ腹が解消されることとあって、ダイエット方法としても注目度は高い。



今回の「かながわ健康支援セミナー」で石川京子管理栄養士から、当協会の『メタボリック外来』についての説明があった。

これは、一人ではなかなか続けられないダイエットや生活習慣の改善を、医師、保健士、管理栄養士など専門スタッフのサポートを受けながら、その人にあったオリジナルプランを6ヵ月間続けるというもの。担当医師は、当協会の循環器病予防部長の柘久保修医師。

外来対象者(下図)は、初診時に身長・体重・体脂肪率の測定と血液検査が行われ、腹部ヘリカルCT検査で内臓脂肪を正確に計測。食生活を中心とした生活習慣の調査と合わせて、メタボ改善のオリジナルプログラムを組む。医師の診断により保険適用となり、サポート期間の延長も希望により可能だという。

【お問い合わせ】

当協会検診計画部 フリーダイヤル0120-108-522

メタボリック外来対象者は、AかBに該当する方です

- A BMI30以上
- B 腹囲が男性85cm・女性90cm以上。または、BMI25以上これに加え①高血圧②高血糖③脂質異常が1つ以上ある

測ればわかる! 測って変わる! 神奈川県予防医学協会の『メタボリック外来』

丸めたり、肩を上げた「正しい姿勢で凹ませる」ということだ。そして「時間をかけずに、普段の生活の中で体幹部の筋肉を鍛えられるかが、リバンドしないお腹ヤセの決め手」とも。実際、セミナーの前と後では、約9割の参加者のサイズが小さくなった。とりあえずは

「背すじを伸ばして肩を後ろに軽く引き、そのままの姿勢でお腹を凹ましていきます。息を止めないようにすえ、お、声を出してみましよう」と、植森講師自らも腹に紐を巻き、実際に凹ませてお手を示す。ここでポイントのは、背中を



お腹の凹ませ具合をチェックするため、事前に紐が参加者全員に配られた



お腹が緩んだら、パートナリは愛のムチを(笑)

湘南記念病院 かまくら乳がんセンター いのちを育む

②



患者の心に寄り添いながら

湘南記念病院には各種の医療情報誌はもちろん、ウィッグや患者が作った帽子、付け爪、化粧品まで揃っている。患者同士のコミュニケーションの場としても機能している。また抗がん剤で味覚が低下・消失したり、口内炎で食事や飲み物が摂れない方へ向けての試食会。体操教室さらにはアロママッサージも催している。その担当は中村弥哉子さん。土井医師のサポーターの一人。



『メタボ時代の新しい肝臓病』

岡崎 勲 国際医療福祉大学教授 当協会理事で、国際医療福祉大学の岡崎勲教授が、6月に『メタボ時代の新しい肝臓病』メジカルビュー社を出版。これまでの経験をもとに「内科学と公衆衛生学」をドッキングさせた内容となっている。「診察事例で学ぶ肝臓病診療必須知識」「メタボ時代の肝臓病診療必須知識」の2部構成で、医師と患者が知識を共有して、肝臓病の予防・治療に役立つよう書かれている。

かまくら乳がんセンターでは、乳がん治療中や術後の患者が、いきいきとした生活を送ることができるよう同センター長の土井卓子医師を中心にさまざまなサポートをしている。その一つが待合室のところに設置してある相談室の開設。相談室では乳がんの体験者コーディネーターの山口ひとみさん(写真)が、乳がん体験者のボランティア3人と患者の相談にのっている。体験者コーディネーターとは、NPO法人キャンサーネットジャパンが、乳がん体験者を中心に乳がんの医療情報を特化して人材養成している認定資格。山口さんは5年前に乳がんを罹患。治療中にこの資格を知り、何日間にもわたる講習を受けた。

「患者さんは、外科治療にしても抗がん剤にしても一人ひとり本心に違いますが、また検査結果を待っている時、そして乳がんだとわかった時、術後の生活の問題：これからのことを考えると不安です。まず話を聞いて気持ちを整えてもらうようにしています」という。土井医師は話す。「何

も特別のことをしているのではなく、患者を支えるということを考えていったらこうなっています。」

「患者さんは、外科治療にしても抗がん剤にしても一人ひとり本心に違いますが、また検査結果を待っている時、そして乳がんだとわかった時、術後の生活の問題：これからのことを考えると不安です。まず話を聞いて気持ちを整えてもらうようにしています」という。土井医師は話す。「何

も特別のことをしているのではなく、患者を支えるということを考えていったらこうなっています。」