

あなたのウエストサイズは大丈夫ですか？

ビデオ DVD

防ごう！ メタボリック・シンドローム

—内臓脂肪をやっつける!—

監修／埋忠 洋一 (株)TIS主任産業医 (元UFJ銀行健康管理センター 所長)

DVD 41,800円 (税抜38,000円) 約20分

腹部の内臓脂肪が元凶のメタボリック・シンドロームは、日本の中高年にとって大変身近な疾患群です。肥満が原因とわかっていても、なかなか改められないのが食習慣や運動習慣などの生活習慣。このビデオはウェストたっぷりのサラリーマン・メタボ氏の日常生活を通して、メタボリック・シンドロームの恐ろしさと対策を知る教材です。



①メタボ氏の悲惨なる人生
・岐路に立ち、選択を迫られるメタボ氏
・メタボ氏と家族を襲う悲劇

②メタボリック・シンドロームって何？
・メタボリック・シンドロームの診断基準
・内臓脂肪とメタボリック・シンドローム
・脂肪細胞とサイトカイン

③代謝って何？
・内臓脂肪と消費カロリーの関係

④メタボ氏の変身 (1) 食事

⑤メタボ氏の変身 (2) 運動



メタボリック・シンドロームを予防する ボディデザイン体操

DVD 19,800円 (税抜18,000円) 約12分

監修／半谷謙寿

(東京YMCA社会体育・保育専門学校 専任教員)

運動習慣が無い、運動は苦手という人のための、少しの時間で費用をかけずに出来る運動のビデオ・DVD。家庭で、職場で、ちょっとした時間に出来る筋肉トレーニングと、からだに負担をかけにくいウォーキングの方法を紹介。「防ごう！メタボリック・シンドローム」の運動パートのロングバージョン。

<主な内容>

■筋肉トレーニング

〔立位〕

- 垂直軸の意識
- 股割り体操
- 壁押し体操
- 腸腰筋体操
- スイング体操
- 上半身体操
- ひざ抜き検査

〔座位〕

- 腸腰筋アップ体操
- 膝角度ストレッチ
- 下半身強化体操Ⅰ・Ⅱ

〔伏位〕

- 中心軸体操
- スイング体操

■ウォーキング

- フラット歩行