

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)

ビデオ・DVD 20分

■全1巻 ¥38,000(税別)

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。このビデオはウエ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

VHS・DVD ¥18,000(税別) 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