

理学療法士が行う

小児肥満予防・改善のための運動教室 ～開催報告～

本教室は、子どもたちが運動を楽しみながら健康的な生活習慣を身につけることを目的として開催しています。

5月12日から8月4日まで全5回の日程で実施する予定です。

今回は親子8組、計10名の子どもたちにご参加いただきました。

5月12日 「自分の身体の中身や筋力・柔軟性を知ろう」

体組成測定および運動機能評価を実施しました。体組成測定では、体脂肪量や筋肉量などを測定し、自分の身体の特徴を知る機会となりました。

また、筋力や柔軟性などの運動機能評価を通じて、現在の身体の状態を客観的に把握しました。

5月26日 「小児肥満について学び、楽しく身体を動かそう」

小児科の林医師による「小児肥満とは？」の講義を行いました。オリジナルマンガ動画を通し、「インスリンくん」や「脂肪怪獣」などのキャラクターと一緒に、小児肥満の仕組みや健康的な生活習慣について楽しく学びました。その後は、理学療法士が作成した「はぐまる体操」を実施しました。自宅でも継続できる内容でYouTubeでも公開しています。最後は風船を使った運動を行い、子どもたちは身体をたくさん動かしながら笑顔で運動を楽しんでいました。



*写真は参加者に許可を得て掲載しております。



小児科 林麻子

リハビリテーション室 山根将弘、新田麻美

本教室はご好評につき現在満員となっております。

次回の開催は秋ごろを予定しています！



理学療法士が行う

小児肥満予防・改善のための運動教室 ～開催報告～

8月4日に全5回の教室が終わりました。

親子8組・計10名の子どもたちが参加してくれました。

ご参加ありがとうございました！

8月4日 「からだの変化と運動の力をもう一度チェック！」

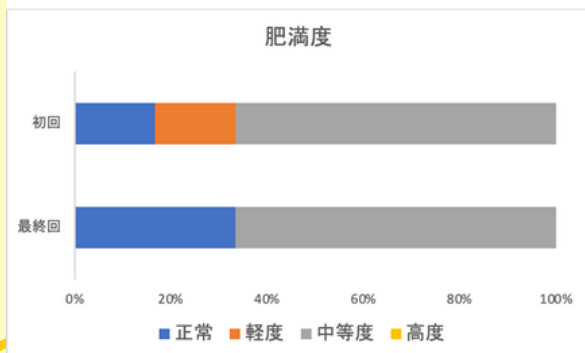
第1回目と同じように「からだの測定」と「運動能力のチェック」を行い、教室に参加してどんな変化があったかをみんなで確認しました。

お子さんやご家族からは「ビフォーアフターが分かって良いきっかけになりました」「楽しく参加できました」といううれしい声をいただきました。

最後に林先生から一人ひとりに修了証が手渡され、みんなで大きな拍手を送りました！

うれしい結果が出ました！

肥満度が改善した方が増え、筋肉を保ちながら体脂肪率が下がりました



	教室前	教室後	変化
肥満度	39.5	35.8	－3.7%
体脂肪率	42.7	39.7	－3%
筋肉の割合	31	31	維持

小児科 林麻子

リハビリテーション室 山根将弘、新田麻美



次の開催は9月15日～12月15日（全5回）です！

現在参加者募集中です！