

シニアダイエットマスター台本

シニアダイエットマスター教本

目次 contents

第一章「運動療法の進め方」……………1

- 1 やせるための運動 まず「歩く」(1)
- 2 事前のメディカルチェック
- 3 運動に何を期待するか?
- 4 やせるための運動 まず「歩く」(2)
- 5 いつでも、どこでも、1人でも
- 6 楽しく続けて一日一万歩をめざそう
- 7 1万歩を達成できたら20~30分のノンストップ歩行
- 8 運動不足の解消に
- 9 筋肉を引き締めるレジスタンス運動
- 10 テレビを見ながらCM体操
- 11 赤筋(せっきん)と白筋(はっきん)とは?
- 12 筋力で腕が太くなる?
- 13 筋力をすればやせる?
- 14 運動と体脂肪と骨と筋肉の関係
- 15 有酸素運動とレジスタンス運動の関係
- 16 ストレッチング
- 17 なから運動はおすすめ!
- 18 動く習慣の習得

第二章「リバウンドの予防と対応」……………19

- 1 リバウンドの予防と対応
- 2 エネルギー収支を赤字にするには
- 3 太りにくい体質に変えていく
- 4 成功する減量曲線は、階段のようなライン
- 5 体重が減らなくなったら
- 6 ウェイトサイクリングの危険性
- 7 ウェイトサイクリングを誘発する要因
- 8 リバウンドをなくすには

第三章「摂食障害」……………27

- 1 「摂食障害」
- 2 拒食症 Anorexia Nervosa : AN
- 3 過食症 Bulimia Nervosa : BN
- 4 特定不能の摂食障害
- 5 摂食障害の自己診断
- 6 摂食障害の原因
- 7 美への憧れとダイエット
- 8 スポーツ摂食障害
- 9 摂食障害の治療
- 10 日常生活での対処法
- 11 さまざまな治療法-再養育療法
- 12 さまざまな治療法-内観療法
- 13 さまざまな治療法-認知行動療法
- 14 さまざまな治療法-家族療法
- 15 身体と心との関係を大切に…

第四章「アルコール依存症」……………42

- 1 様々な臓器故障
- 2 アルコール依存症
- 3 適度な飲酒量(1)
- 4 適度な飲酒量(2)

第五章「オキナワ26ショック」……………46

- 1 オキナワ26ショック
- 2 全国平均を下回る寿命(1)
- 3 全国平均を下回る寿命(2)
- 4 1キロ歩いたことがない
- 5 豆腐と昆布と豚肉
- 6 元凶はアメリカナイス
- 7 油の量も多い
- 8 泡盛も危険

第六章「ダイエットマスター」として……………54

- 1 「ダイエットマスターとして」
- 2 メタボリック・シンドローム(代謝症候群)
- 3 からだが錆びるのを防ぐライフスタイル
- 4 活性酸素による老化を防ぐ
- 5 抗酸化物質の上手なとり方
- 6 タバコは百害あって一利無し
- 7 ニコチン依存に注意!
- 8 理想的な食と酒
- 9 赤ワインなら からだにいい?
- 10 緑茶(パワ)は健康の源
- 11 アメリカ人も認めた大豆(パワー)
- 12 納豆・豆腐はやっぱりおすすめ!
- 13 「おふくろの味」をダイエットに
- 14 正しい進歩の摂り方
- 15 モナリザ(=MONALISA)症候群
- 16 自分を抑える力を身につける
- 17 無意識にしている生活習慣
- 18 食べすぎになりやすい食環境を見直す
- 19 「三多」をつねに心に留めて
- 20 ダイエットマスターとしてのこれから
- 21 ダイエットマスター「友の会」

用語辞典……………75

用語辞典

第1章生活習慣の記録のつけ方

1. 記録をつけて太ったわけを自覚する
- 1) 意外とわかっていない自分の生活習慣
- 2) 食事と生活活動を記録して関連性をチェックしよう
2. 食事日記・生活活動日記
3. 体重、体脂肪率、歩数表
- 1) 体重や歩数を記録するメリット
4. 太りやすい生活習慣をチェックする
- 1) 肥満に陥りやすい行動パターンを見つけて、そのときの状況を点検する
5. 無意識にしている生活習慣を分析
- 1) 太る行動パターンを見つけたら、そのきっかけを洗いだそう
- 2) 行動連鎖を早い段階で断ち切ると、がまんしないで楽にやせられる
6. 食べ過ぎになりやすい食環境を見直す
- 1) 購入、貯蔵、調理、配せん、あと片づけにも目配りを
7. 挫折しにくい行動修正目標の立て方
- 1) 実現可能な行動目標を立て、具体的に書き出す
- 2) 実現できているどうかをチェックし軌道修正などを行う

第2章リバウンドの予防と対応

1. リバウンドを防ぐには
- 1) 短期間のダイエットの問題点
- 2) エネルギー収支を赤字にするには
- 3) 太りにくい行動修正療法
2. 停滞期をどうするか?
- 1) 減量開始後の注意
- 2) 体重停滞期の留意点
- 3) グラフをつける利点

第3章誰にでもできる運動療法

1. シェイプアップに役立つ運動
- 1) 運動と体脂肪と骨と筋肉の関係
- 2) 有酸素運動とレジスタンス運動の関係
- 3) 基礎代謝を高めるには…
2. 安全に続けるために
- 1) アクシデントを避けるには…
- 2) 生活活動日記の応用のしかた
3. ウォーキング
- 1) ウォーキングはもっとも簡単
- 2) 1週間の平均歩数をつけよう
- 3) ベースアップするには
4. 歩数を増やす
- 1) 歩数の増やし方
- 2) 一日1万歩を達成できたら20~30分のノンストップ歩行を
5. ストレッチング
- 1) 運動不足解消にもなる
6. CM体操
- 1) 体脂肪といっしょに筋肉を落とさないために
7. レジスタンス運動
- 1) 腰痛予防にも役立つ腹筋、臀筋、背筋の強化
8. 生活習慣の改革
- 1) 日記の見直しからヒントを!
9. ながら体操
- 1) テレビを見ながら、屋外でもリラックスしながら
10. 腰痛対策
- 1) 運動不足と肥満、同じ姿勢の連続が腰痛を起こす

第4章ダイエットのための栄養のとりかた

1. 主食のとりかた食べ過ぎに気をつけて
- 1) 複合糖質からとる大切なポイント
2. 菓子、果物のとりかた
- 1) 菓子果物
3. ドリンク類のとりかた
- 1) 意外に高エネルギー、単糖類は吸収がはやい
4. 酒とつまみのとりかた
- 1) 上手な組み合わせで楽しむ。ウイスキーならたらんいか?
- 2) アルコールの適量と酒量の減らしかた
5. 外食のとりかた
- 1) 外食時は考えて…
- 2) メニューの選び方…

第5章肥満と生活習慣病

1. 肥満症
2. 生活習慣病の頻度と自分の健康状態に対する認識
3. 肥満が関係する病気
- 肥満は複雑に絡み合ってさまざまな病気の下地となる
- 1) 糖尿病
- 2) 高血圧
- 3) 高脂血症
- 4) 動脈硬化
- 5) 狭心症・心筋梗塞
- 6) 脳卒中
- 7) 高尿酸血症・痛風
- 8) 脂肪肝
- 9) 胆石
- 10) 逆流性食道炎
- 11) 睡眠時無呼吸症候群・いびき
- 12) 変形性関節症
- 13) 腰痛
- 14) 性ホルモンの異常
- 15) がん
4. メタボリック・シンドローム
5. 減量指導(肥満症治療)実施上の注意点

第6章肥満に対する減量指導の進め方

1. 減量(治療)法選択のためのガイドライン
2. 減量(治療)指導の進め方の概略
3. 減量(治療)対象の選定
4. 減量(治療)計画の立て方
5. 最終目標は自分のベスト体重
6. ウェイトサイクリングの危険性

第7章食事・運動療法の進め方

1. コレステロールの減らし方
- 1) 食物繊維をしっかりとする
- 2) 隠れた脂肪に気をつける
2. 中性脂肪が高いケース
3. リノール酸はからだにいい?
4. からだにやさしい脂肪酸
5. エネルギーを抑える食品・料理・献立
6. 低エネルギーでおいしい調理法
7. 油を使う料理のエネルギーの抑え方
8. もの足りなさを感じさせない料理術
9. 市販品の上手な組み合わせ方
10. 簡単にできる朝食で食事抜きを防ぐ
11. 夜食を食べたいときの段階別対策
12. 水分補給はどのくらい?
13. 運動の進め方
14. 運動に何を期待するのか?
15. 事前のメディカルチェック
16. 減量のために効果的な運動処方の一例

第8章摂食障害

1. 摂食障害とは
2. 摂食障害の診断
- 1) 拒食症
- 2) 過食症
- 3) 特定不能の摂食障害
- 4) 診断上の鑑別に役立つポイント
- 5) 身体症状
- 6) 自己診断
3. 摂食障害の原因
- 1) 複雑な人間関係
- 2) グルメブームによるもの?
- 3) 美への憧れとダイエット
- 4) スポーツと摂食障害
4. 摂食障害の治療
- 1) 家族の対応と協力
- 2) 日常生活での対処法
- 3) 何科を受診すべきか
- 4) さまざまな治療法
- 5) 再養育療法
- 6) 内観療法
- 7) 認知行動療法
- 8) 家族療法