

この秋、運動で未来の不安を減らす！

# 糖尿病対策2ヶ月集中短期教室

## 令和6年10月・11月開催

猛暑の運動不足で体重増！体力減！

更に・・・健診でヘモグロビンA1c値が上昇！糖尿病予備群と言われた！

又、このままでは人工透析等、糖尿病のその先の合併症の不安がある方  
お医者様から「痩せると数値は下がります」と言われた方へ・・・(´;ω;`)

糖尿病を知る、プールで運動、対策をはじめよう！

血糖値対策のためにこの短期教室を推す **3つ** の理由

### その1

#### 個別の対策セミナー&サポートで 安心です！

様々な情報があふれる中、一人で不安に思っておられる方も、  
初めての方でも安心して運動ができるサポートと、  
4回のセミナーと個別相談で  
あなたの糖尿病対策に必要な情報をお届けします。

### その2

#### 膝痛や腰痛の方でも 大丈夫！

水中運動は浮力で体重が軽減されるため、  
陸上で痛みのある方でも走れます！  
筋力トレーニングも、体幹トレーニングもOK！  
小人数の教室です、初めての方でも  
安心して身体を動かせます！

### その3

#### 水中運動で 糖代謝率アップ！

血管に負担をかけない水中運動で、効率よく筋肉活動を促し、  
血液中の糖を細胞内へ取り込みやすくなります。  
外気温が下がると体温を維持するためのエネルギー  
代謝があがりこの季節は更に有効！

参加者のお声と詳しい情報は裏面にてご確認ください！

糖尿病対策のための水中トレーニング脂肪燃焼教室ご継続の嬉しいお声です

## 2ヶ月で-3kg! お腹周り-2cm!

健康診断でお医者様に「痩せないといままでは糖尿病になる」と言われ、教室に参加しました。

参加をきっかけに食生活や生活を見直しました。

水中運動は日常で動かせない筋肉まで動かします。

水の中でも汗をかきます。更に目標体重まで頑張ります。50代男



## 2ヶ月でHbA1c6.3→5.6!

病院の検査で数値が上がっていたため、何か取り組みをはじめようかと思い、水中エクササイズを始めました。継続の中効果が出てよかったです。今後も今の数値をキープして続けていきたい。

60代女性

健康診断でヘモグロビンA1cが6.0で「要経過観察」と指摘された、あなた!

失明  
人工透析  
足の切断  
神経障害  
半身まひ

少し生活を見直しては見たけれど・・・1, 2週間ほどでつい元の生活。

今は自覚症状がないから、「まだ大丈夫だろう」と、対策を先延ばしにしてしまう。

そんなあなた!

放っておくと予備軍から糖尿病に、その先には深刻な合併症のリスクが高まります。

健康診断で血糖値の指標の一つであるヘモグロビンA1cの数値が5.7~6.4になるとは糖尿病予備軍と定義され、6.5以上は糖尿病と言われます。(\*医師による追加検査や経過観察を経て診断されます)

2022年の調査によると日本人の5人に1人は糖尿病予備軍と言われています。現時点では予防意識の不足や個人での生活習慣の改善が難しく、気が付いた時には糖尿病と診断されてしまうことになります。

開催期間 10月2日(水)~11月28日(木)(2か月)

参加費

2ヶ月8回コース・・・33,000円(税込)

2ヶ月16回コース・・・41,800円(税込)

+血糖値改善個別相談4回付き

参加教室 脂肪燃焼教室(曜日自由)

昼)月・水・木・金曜日 12:30~13:30

夜)月曜日(振替あり) 20:00~21:00

定員

昼時間登録:3名様 夜時間登録:2名様限定

教室内容

前半の30分は、超音波流水浴と流水中のジョギングを組み合わせた有酸素運動で新陳代謝、脂肪代謝をアップします。後半25分はアクアエクササイズで筋力アップトレーニングを行います。

持ち物

水着、水泳帽、バスタオル、水分

血糖値改善相談

- ①個別情報に基づく2か月の改善計画提案
- ②糖尿病対策(運動・食事)セミナー
- ③食事バランスチェック
- ④これからの生活習慣・日常生活の個別相談  
月・金曜日 13:50~14:50  
月曜日 18:50~19:50

上記の時間が合わない場合は、都合の良い日時を個別にお伺いします。

個別相談担当

福池佐知子(健康運動指導士・栄養士)

平田直美(機能改善指導員)

健康相談・運動指導歴20年以上の専門指導員がサポートいたします。



当施設は厚生労働大臣認定の施設であり指定運動療法施設の認可を受けています

お申し込みは(株)水口スポーツセンター “Well・Be” まで(担当:福池・平田)

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77 / ☎0748-63-1200