

健康に留意する年頃になりました

ライオンズクラブの新活動

糖尿病予防に新兵器



最近、活動量計を購入しました。万歩計とは少し違います。

この活動量計に表示される毎日データを、スマートフォンのアプリに入力し、自己の健康管理ともう一つ役立てようとの試みです。
有る団体の会員間では、今後5年間渡っての「糖尿病予防活動」の一環です。

（その1）その団体とは、新潟県内のライオンズクラブです。

ライオンズクラブは、奉仕をする団体として有名です。

今回の活動量計がどこで奉仕とつながるのでしょうか？

自らの身体活動データを新潟大学医歯学総合研究科に提供しようとする運動です。

「ライオンズレジストリー」と命名し、活動がスタートしたばかりです。

（その2）身体活動量計は、万歩計の親戚とイメージください。

万歩計と同じ大きさ、重さです。ポケットに入れて計測します。

万歩計と違うところは、活動量を図るため、階段や早歩きの数も表示されます。

どうやって計測できるのかわかりませんが、ロダン君の場合には、

一日 400段 早歩き2000歩を目標表示されています。

（8階まで階段を、朝、昼2回登るように心がけています。）

目標体重を設定することもでき、マイナス2kgと設定しております。

このための活動量を達成日は、60%程度ですが、従来より格段あるくことに

気を付けております。

（その3）データは、毎日自動リセットされるのが、いいよなわるいよな。

「今日はあるいたなあ。」と思っても、今までは感覚の世界でした。

この活動量計は、日々のデータを7日分の保存が可能です。

感覚でなく、実績を数値で表示されます。

活動量計には、時計内臓のため、翌朝にはデータが0(リセット)と表示されます。

健康には、日々の積み重ねが大切なことを、実感します。

これが、結構プレッシャーでもあります。

(その4) 三日坊主になりにくい

今回のデータをライオンズクラブ会員として、報告し続けるため、

継続力は強いと思われます。

健康は、毎日の努力からもできると60歳を前に思うこの頃です。

万代つばさグループ代表
発行者 八百板 誠

(税理士法人 万代つばさ 代表社員税理士)
(八百板誠行政書士事務所)

事務所 : 新潟市中央区下大川前通7ノ町2230番地 (8階建の1階奥です)

025 (228) 4697

編集者より 記事は独自の調査分析により書き上げております。

明示、黙示にかかわらず、発行者(当事務所)がこれを保証するものではありません。