



ロコモコース

(糖尿病・高血圧予備軍プチコース)

ロコモコースは、
心と身体のバランスを大切にするメソッドです。
人は、心と身体のバランスが取れて
初めて健康になります。



和みの郷プロジェクト株式会社

まずは、糖尿病や高血圧について、詳しくご説明します。

糖尿病予備軍 (推定1,000~4,000万人)

定義：2型糖尿病の境界型

	将来糖尿病発症リスク高	糖尿病境界型
空腹時 血糖値	100~109mg/dL	110~125mg/dL
HbA1c	5.6~5.9%	6.0~6.4%

※75gOGTT【ブドウ糖2時間値：140mg/dL以上（糖尿病）】

高血圧・脂質異常症・肥満の人 ⇒ 将来糖尿病発症リスク高 グループ

高血圧予備軍 (推定1,500万人)

正常高値血圧 = 収縮期血圧 130~139mmHg
拡張期血圧 85~ 89mmHg



一日の適正なエネルギー量 (Kcal) = 標準体重 × 身体活動量

標準体重 標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

身体活動量 軽作業（デスクワークが多い職業）⇒ 25~30 (Kcal/Kg 標準体重)
普通の作業（立ち仕事が多い職業）⇒ 30~35 (Kcal/Kg 標準体重)
重作業（力仕事が多い職業）⇒ 35~40 (Kcal/Kg 標準体重)

運動時脈拍数の目安

(220 - 年齢) × 0.5 = 運動時目安脈拍数 (回 / 分)

糖尿病医療費

初期 医療費 8,900～33,390円 / 月

自己負担額
(3割負担) 2,670～10,017円 / 月

+

合併症
医療費

糖尿病治療費 を 1 とし、
プラス高血圧 2 倍
腎症・神経障害 4.7 倍
人工透析 20 倍 (400～600万円 / 月)
(但し、身体障害者認定により1～2万円 / 月に軽減)

※(「糖尿病の医療費分析報告」阿蘇市より)

腎臓移植

米国 7,000～10,000万円 (平均)
(中国・フィリピンは法律により禁止)

日本 400～500万円以上

高血圧合併症

脳・心臓・腎臓他急性

心筋梗塞 自己負担額 (3割負担) 487,000円 / 月

脳卒中 自己負担額 (3割負担) 367,700円 / 月





SHyRac システム
シニアヘルシーハウス

100歳
時代
到来!

長寿時代のライフスタイルを応援

ロコモコース

糖尿病・高血圧予備軍

プチコース

終活を有意義に…。

会員募集

キャンペーン期間中!

入会金
50%off

今がチャンス!!

1年間有効

自立して生きること、
生きている喜びを感じること…。

和みの郷プロジェクト株式会社

ロコモコース

糖尿病・高血圧予備軍

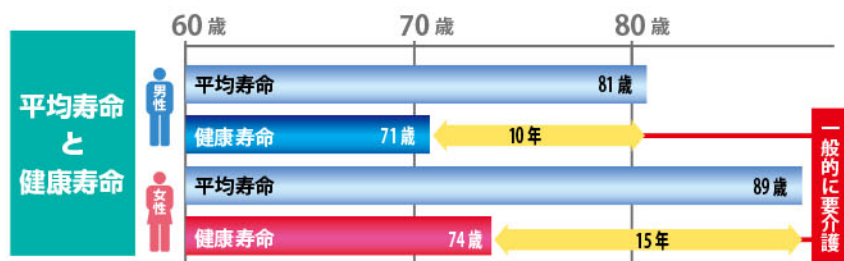
プチコース

2泊3日プラン

和みの郷プロジェクトはそんなあなたを応援します。

100歳時代の到来。

わが国は世界有数の長寿国です。今や100歳以上の人口も年々増え続けてここ20年間で6.7倍、約7万人います。ちなみに現在の国内最高長寿は鹿児島県に住む田島ナビさんの117歳です。平均寿命は、女性89歳、男性81歳です。健康だから長生きできるのです。



避けられない老いと永年の蓄積

健康寿命は、女性74歳、男性71歳。しかし多くの方が平均寿命までの10年前後は介護や不自由な生活を送っています。介護費や治療費も高額です。長い間の不摂生、忙し過ぎる毎日、それに避けられない老い。いつの間にか忍び寄る病氣予備軍の現実。こんなはずではなかったと後悔しても手遅れです。

健康寿命を延ばすために

- 自分の足で歩ける。
- 自分のことは自分でできる。
- 食事はしっかりとれる。

それは全て健康だからできること。健康寿命は、健康であればこそ延ばせます。

- ◆あなたは自分だけの力で生きて行きたくありませんか？
- ◆今こそ健康を取り戻すために、ほんの少しの汗をかきませんか！
- ◆ほんの少し努力しませんか！

ロコモコース

■健康チェック、■運動チェック、規則正しい生活で自分の健康状態を再認識し、あなたの健康を取り戻すためのメソッドを提供します。是非、ロコモコースに参加してみたいかがでしょうか。

プチコース 2泊3日プラン 入会金 20,000 円 参加料 50,000 円

スケジュール

時間	内容
15:00	●15時までに現地集合
15:30	■健康チェック (体重、体脂肪率、血圧、簡易測定血糖値チェック等)
	■運動チェック
18:00	●夕食
20:00	■整体師による整体
21:00	●入浴(温泉)
22:30	●就寝
6:00	●起床
6:30	■健康チェック ■運動チェック
8:30	●朝食
9:30	●農業体験
12:00	●昼食
13:00	●散策(森林浴セラピー)
14:30	●健康チェック
18:00	●夕食
20:00	●入浴(温泉)
22:00	●就寝
6:00	●起床
6:30	■健康チェック ■運動チェック
8:30	●朝食
9:30	●現地解散

※実施予定場所は奥多摩町

※時間は状況によりずれたり変更になる場合がございます。

※本メソッドは、医療行為ではございません。健康寿命を延ばすための予防医学です。病氣発症時は、必ず医療機関を受診し、医師にご相談ください。

申込先 **和みの郷プロジェクト株式会社**

運用提携先 **株式会社アリイトラベル**



代表者 代表取締役社長 和山 行正
所在地 〒151-0071 東京都渋谷区本町 1-16-2 エクセリア代々木 904
電話 090-2163-5247
ホームページ <http://nagomi-sato.info>
メール kazuyamay@kobal.co.jp

和みの郷プロジェクト

検索

他にもコースをご用意しております。詳細はホームページをご覧ください。