

スマート・ライフ・ステイ 血糖値改善プラン

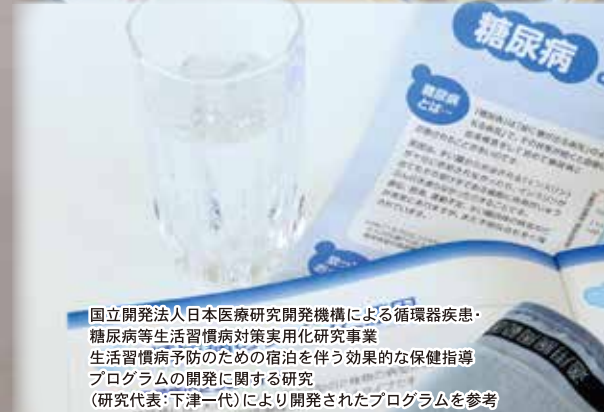
高血糖値(ヘモグロビンA1C 5.6~6.4)と健康診断で診断された方へ。
これからも今までと同じ生活習慣を続けますか? 宿泊しながら健康を考えるプランです。
帰宅後も数カ月にもわたって経過観測を行い、健康改善のサポートも行います。

期間:2016/10/25(火)~2017/3/31(金)

1泊4食付 おとな1名様

※年末年始12/31~1/3を除く。
※4名様以上でお申し込みください。

52,500円~



国立開発法人日本医療研究開発機構による循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業
生活習慣病予防のための宿泊を伴う効果的な保健指導プログラムの開発に関する研究
(研究代表:下津一代)により開発されたプログラムを参考

スケジュール Schedule

食事・運動講義・体力測定・医師講義

夕食(ヘルシー会席)

1日目

オリエンテーション



10:00~
今の自分を知り、これからのスケジュールを確認します。

昼食



12:00~
普段の食事の量とカロリーを知りましょう。



13:00~
体力測定で自分の体力年齢を知り、高血糖にならない食事のコツや、太らないように生活するコツを学びます。

17:00~

バランスや栄養に配慮した食事を楽しみながら、専門家との懇談会で高血糖になりにくい宴席方法を学びます。

2日目

ノルディックウォーキング



7:00~
正しい歩き方を学びましょう。

朝食(ヘルシー定食)



8:00~
ご飯を自分で盛りつけて、量を確認しよう。

グループワーク・運動実技・レクリエーション



10:00~
今後の目標作りをグループで確認し、運動効果のある立ち方歩き方を学びましょう。

昼食



13:30~
今回学んだ食事の仕方を自ら実践してください。

※画像はイメージです。

血糖値を計る指標にヘモグロビンA1C(国際基準)や空腹時血糖などがありますが、健康診断でヘモグロビンA1Cが5.6以上6.4以下や空腹時血糖100以上126以下と診断をされた方は、糖尿病予備群と言われそのままではいずれ糖尿病になる確率が高いということです。この対象者の意識を、医師・管理栄養士・健康運動指導士の専門家が、宿泊しながら生活習慣病予防のための保健指導を行い、健康を考える1泊2日の宿泊プランです。帰宅後も数カ月にもわたって経過観測を行う健康改善のサポートも行います。

プラン内容

- 宿泊／ログハウスまたはホテルトリニティ書斎 ■ 昼食／1日目・2日目:レストラン ブローニュ
- 夕食／和食処 翠州亭 ヘルシー会席 ■ 朝食／レストラン スポール ヘルシー定食 ■ 施設利用
- 食事講義・運動講義・体力測定・医師講義・運動実技・ノルディックウォーキング

プランスケジュール

■ 1 日目

- 10:00 日本メディカルトレーニングセンターにて到着受付。
オリエンテーションでスケジュールを確認します。
- 12:00 昼食:レストラン ブローニュにてビュッフェをいただきます。
普通の食事量とカロリーを知りましょう。
- 13:00 食事講義・運動講義・体力測定・医師講義・お風呂・自由時間
高血糖にならない食事のコツや、太らないように生活するコツを学びます。
講義の後は、天然湯の華風呂 長柄カルナの湯でおくつろぎください。
- 17:00 夕食:国の登録有形文化財である、和食処 翠州亭にてヘルシー会席をどうぞ。バランスや栄養に配慮した食事を楽しみながら、専門家との懇談会で、高血糖になりにくい宴席方法を学びます。

■ 2 日目

- 07:00 ノルディックウォーキングで正しい歩き方を学びましょう。
- 08:00 朝食:レストラン スポールでヘルシー定食を。ご飯を自分で盛りつけて、量を確認しましょう。
- 09:00 グループワーク:前日の検査データを確認し、今後の目標作りの参考にします。
- 10:00 運動実技:運動効果のある立ち方、歩き方を学びます。
- 10:30 レクリエーション:リフレッシュする方法を見つけよう!
- 11:30 グループワーク:今後の生活習慣の目標を設定し、継続支援のスケジュールを確認します。
- 13:30 昼食:レストラン ブローニュにてビュッフェをいただきます。
今回学んだ食事の仕方を自ら実践してください。
- 14:30 解散。

お食事

■ ご昼食 レストラン ブローニュ ランチビュッフェ

【時間】11:30～15:00(最終入店14:00)※土・日・祝 及びトップシーズンは 11:30～、13:30～の2部制となります。

【場所】ホテルトリニティ書斎1階 レストラン ブローニュ

日替わりのパスタや石窯PIZZA、サラダ、パティシエ特製のデザートなどをご用意!どうぞ房総の旬の味覚をお楽しみください!

■ ご夕食 和食処 翠州亭

【時間】17:00～、19:30～の2部制です。※必ず事前のご予約が必要です。

【場所】和食処 翠州亭

お腹一杯になっても750Kcal前後になるように管理栄養士がコーディネートしたお食事。カロリー、食材、献立、調理方法までヘルシーにこだわったリソル生命の森オリジナルの会席です。旬のものを取り入れたメニューは、季節ごとに変化を楽しめます。

■ ご朝食 レストラン スポール

【時間】8:00～9:30

【場所】日本メディカルトレーニングセンター1階 レストラン スポール

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスをとります。

合計550Kcalになるように管理栄養士がコーディネートしたお食事です。日常のお食事でご参考にしましょう。

料金表

2016/10/25(火)～2017/3/31(金) ※年末年始:12/31～1/3を除く

● ログハウス おとな4名様ご利用時(定員利用の場合のお1人様料金)				
	10/25～10/31	12/1～12/30	1/4～3/17	11/1～11/30 3/20～3/31
日～金・休日	52,500円			54,500円
土・休前日	52,500円			55,500円

● ホテルE/B/Cタイプ				
	10/25～10/31	12/1～12/30	1/4～3/17	11/1～11/30 3/20～3/31
日～金・休日	54,500円			56,500円
土・休前日	54,500円			57,500円

● ホテルDタイプ				
	10/25～10/31	12/1～12/30	1/4～3/17	11/1～11/30 3/20～3/31
日～金・休日	55,500円			57,500円
土・休前日	55,500円			58,500円

※表示価格は税込料金です。※料金詳細につきましては、お問い合わせください。