

脱☆メタボ通信

すら〜っと!!



発行：
八代市健康増進課
〔八代市保健センター〕
TEL 0965-32-7200

食欲の秋ということ、おいしい食べ物がたくさんあり、昨年来ていた服が...あつてことありませんか？
前回のメタボ対策（食事編）では、一日三食、質と量ともにバランスの良い食事を摂ることが内臓脂肪を減らすことにつながるといって、とでした。しかし、内臓脂肪を貯める原因は、不摂生な食生活だけでなく、運動不足も大きく影響します。
そこで今回は「メタボ対策（運動編）」についてご紹介いたします。

内臓脂肪を減らすために

内臓脂肪を減らすためには次の3つの運動をバランスよく行うことが必要です。

① 有酸素運動

水泳や自転車こぎ、ウォーキングなど長時間ゆるやかな運動で持久力を要する運動です。

【効果】

体脂肪を燃やし、心臓や肺の機能が向上し、体力・持久力がつきます。また高血糖、高血圧、脂質異常等の改善が期待できます。

② 筋力トレーニング

無酸素運動の代表的なもので瞬間的に筋力を必要とする運動です。

【効果】

筋力のアップと共に基礎代謝量の向上を図り、太りにくい体を作ります。

（*基礎代謝量とは人間が生きるために必要な最低限のエネルギー量のこと）

③ ストレッチング

準備運動や整理運動などの筋肉や関節を伸ばす運動です。

【効果】

体の柔軟性を高め、怪我を防ぎます。また運動後の筋肉の中にたまった疲労物質を除き、筋肉の疲労をやわらげます。



筋力アップ体操の様子



ウォーキングの様子



特定保健指導を受けた方々に「メタボ予防教室（運動教室）」を実施しています。左の写真は、教室の様子です。

シリーズ③ 私、がんばってます!

しげちゃん報告で〜す!

平成20年8月11日 平成20年9月19日

体重	77.3kg	⇒	75.1kg
腹囲	101cm	⇒	98cm
体脂肪率	29.3%	⇒	28.8%
体脂肪量	22.7kg	⇒	21.6kg

実践している運動

1. 筋力トレーニング（テレビコマーシャルの間）
2. ステップ（踏み台昇降）運動 寝る前10分
3. 移動手段は、なるべく車でなく自転車にする

本人のコメント（成功と長続きの秘訣）

★自分で楽しんで実践すること。
「自転車での移動は、秋の季節を感じることができ、快適ですよ!」
★運動だけでなく、食事の調整も一緒に行うこと
★家族の協力
「食事を工夫して作ってくれる妻など家族の協力があって、今の自分があります。金メダルをもらえたら妻にかけてあげたいです!」

担当保健師のコメント

これから、無理せずに一生続けられるペースをつかんでほしいと思います。



筋トレをするしげちゃん

保健師のつぶやき

運動は、①脂肪を燃やすための有酸素運動②筋力をつける基礎代謝を増やすための筋力トレーニング③けがの予防や体の柔軟性をつけるストレッチングの3つをバランスよく実践することが本日に大切なことです。有酸素運動は、毎日実施しても体重が減少しないし、おまけに最近筋肉痛が足らないためか感じたりします。

まさか、年の老化せい？少しふ・あ・ん...「いい季節を感じながらのスポーツの秋を一緒にたのしましよう!」

ほっ!!

～ウォーキングについて ご紹介します～



ウォーキングは、だれでも気軽にできる運動です。
これから運動を始めようという方、まずは、歩いてみませんか？

まずウォーキングを始める前に

- ①運動前に右記の体調チェックを行う。
- ②運動前・後に整理運動を行う。
- ③運動量や強度はその日の体調や天候に合わせて無理をしない。
- ④運動前後・運動中は水分補給をする。

<体調チェック>

- 寝不足、二日酔い気味、食欲がない、全身がだるい
- 熱がある、鼻水・咳がでる、吐き気がする
- 膝や腰が痛い
- めまいがする、胸が苦しい など

このような症状がある時は、運動は中止した方がよいでしょう。また何らかの病気で、医療機関に通院中の方は、主治医に運動をしてよいか事前にお尋ねください。

～効果的なウォーキングの方法～

時間

10～20分程度継続して運動すると脂肪燃焼効果が期待できると言われています。

強さ

- やや早歩きで、ちょっと息がはずみ、人と会話ができる程度。
- 「かなり楽である」と感じる強さから「ややきつい」と感じる強さに少しずつ強さを増していくとよいでしょう。

姿勢

自分の歩き方は何十年もかかってつくられてきたものなので、すぐには直りません。できることから少しずつ取り入れましょう。



靴の選び方

自分に合ったよい靴を選び、正しい履き方を身につけましょう。

おすすめは、
ひも・マジックテープ

サイズは
かかとピッタリ

つま先ゆったり

このあたりで曲げられる
(地面を蹴ることができる)

かかとに厚みがあり、
衝撃を吸収してくれるもの

運動を継続するためのポイント!

- 体重・体脂肪計などで毎日測定して記録をする習慣をつける。
- 仕事の行き帰りは歩く、寝る前に腹筋を10回するなど、自分なりの運動計画を立てる。
- 万歩計の利用
- やつしろしウォーキングマップの利用
このマップは、総合体育館、各公民館、八代市役所総合案内に置いてあります。また八代市ホームページでもダウンロードできます。
- 運動する仲間をつくる
- 運動の大会に参加する
例)九州国際スリーデーマーチに参加など

