

食事制限だけでは逆効果！ 運動による予防の重要性！！

内臓脂肪の蓄積に対して、食事によるカロリーコントロールのみで痩せようとするのは逆効果で、『バランスの取れた食事』と『適度な運動』が効果的です。

運動をしないダイエットでは筋肉が衰え、代謝が低下し大きな効果は望めません。

生活習慣病には、1週間に500kcal以上を消費する運動（例えば、1週間毎日朝夕に15分ウォーキングで500kcal消費）が良いと言われ、コレステロール値を下げるほか、循環器系の疾患（脳卒中、心筋梗塞など）での死亡率を下げるということがわかっています。

また、適度な運動は、筋肉が血中のブドウ糖を取り込みやすくするので、血糖が下がりやすくなって糖尿病予防にも効果抜群です！

保健師が教える

生活習慣病を防ぐ3つの運動習慣

1. まずはストレッチ

ストレッチは筋肉をほぐし、こわばった腱を伸ばすことで、関節の可動域も広がり、運動効率を高めることができます。運動の疲れを緩和、負荷による怪我也防止します。

2. 毎日少しずつ有酸素運動

生活習慣病予防で特に有効なのが有酸素運動で、体内に蓄積された脂質が消費されます。なかでもおすすめなのが、ウォーキングやエアロビクス、水泳などです。

これらの運動は体への負担が少なく、運動の持続時間が長いほど脂肪を燃焼するため、肥満・脂質異常症・糖尿病などの予防に効果を発揮します。

3. 適度に筋力トレーニング

筋肉に刺激を与えると筋肉量が増え、それだけ脂肪の燃焼率が上がるため、基礎代謝の高い身体づくりが望めます。

また、骨が強くなり、骨粗鬆症や腰痛の防止に最適ですので、無理のない正しいフォームで行いましょう。

正しいウォーキングは
全ての基本です

キツイかも、
少しずつ慣らそう..

運動を始めるきっかけや刺激に最適！

毎回午後7時から！

今年もプロのインストラクターによる運動教室が無料で開催されます！

	メニュー	会場	所管・連絡先
9月14日(水)・28日(水)	軽スポーツ エアロビクス	ジョイじょぐら	教育委員会 (☎55-2230)
10月3日(月)・12日(水)・26日(水)	有酸素運動 ボクササイズなど	健康づくりセンター	保健福祉課 (☎55-4460)
11月7日(月)・16日(水)・30日(水)			
12月14日(水)・21日(水)			
1月11日(水)・18日(水)			

講師：蛭沢亮太先生（フィットネススタジオジョイ）

健康運動実践指導者、エアロビクスインストラクター、調理師、栄養士の資格を持ち、運動・栄養の知識を組み合わせた楽しい教室です。お気軽にご参加ください。

- 参加条件：町内在住の高校生以上の男女ならどなたでも
- 参加料：無料
- 必要なもの：汗ふきタオル・飲み物

体のことで気になることがあれば、いつでも私達に相談してください！

そして予防に大切なのは日々の積み重ねです。

これを機に、毎日ちよつとずつの運動を始めてみましょう！

by 保健師 石田
保健師 大橋