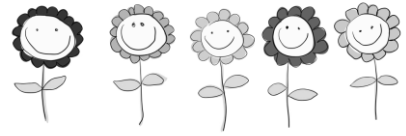


保健師からの へるす さぽーと No.79



◆運動の秋！
今日から運動を始めてみませんか？

「運動の秋」とともに「食欲の秋」とも呼ばれ食べ物がどんどん美味しくなるこの時期は、食欲も高まり、ダイエットは無理と思われるかもしれませんが、実は運動するのに最適な時期なのです。

◆秋は代謝が高まる時期

人間は恒温動物なので、体温を一定に保つためにエネルギーを消費します。夏は暑いいため、発散されるエネルギーは少なく、冬は寒さで体温が下がらないようエネルギーを多く放出し熱を保ちます。そのため、基礎代謝量が一番高ま

るのは、気温の低い冬ということになります。

◆寒さ対策は「筋肉」それとも「脂肪」？

寒さが厳しい場合、運動好きで筋肉の多い人は、体温が下がらないように代謝を活性化させエネルギーの消費を増やし、体温を保とうとします。一方、あまり動くのが好きではなく筋肉が少ない人は、代謝を活発にして体温を上げられないため、身体に体脂肪を蓄えて体温を保とうとします。

筋肉が多い人は太りにくく、筋肉が少ない人は太りやすくなるのは、このためです。身体のタイプにより季節の変化も太る要因となってしまうのです。

これから涼しくなる秋に運動を始めて、筋肉をつけていけば、エネルギー消費が高い冬に効果が出やすいため、これからの季節は運動に最適なシーズンといえるでしょう。

◆どのくらい運動したらいいの？ ～プラス・テン(＋10)から始めよう～

みなさんは普段どのくらい運動をしているでしょうか？人によって運動量は大きく違います。

体を動かすことに慣れていない方は、今の活動量より「10分(1,000歩)多く」を意識し、日常生活の中で体を動かす所から初めてみましょう。

徐々に慣れてきたら、ウォーキングやランニング等を組み合わせるとより効果的です。「30分以上の運動を週2回」を目標に、習慣化していきましょう。

◆万歩計の貸出

自分は何のくらい普段歩いてるかまずは知りましょう。

ふれあい健康センターでは、万歩計の貸出を行っていますので、ぜひご活用下さい。



ふれあい健康センター内、トレーニング室のご案内

利用できる人：剣淵町内在住の町民

利用できる日：月～土曜日

利用時間：月曜日～金曜日	午前8時30分～正午、午後1時～午後5時
土曜日	午前10時～正午、午後1時から午後5時
水曜日のみ 夜間	午後5時～午後8時

設置器具：マシントレーニング（自走式ウォーカー、エアロバイク、筋力トレーニング用マシン等）、健康遊歩道、脳年齢測定、体組成計など

※運動靴をご持参ください。

