

☆健康づくりを始めましょう☆

保健師
だより

part52

9月に入り、暦の上では秋になっていますが、まだまだ暑い日が続く今日この頃、いかがお過ごしですか？“秋”といえば食欲の秋、読書の秋、芸術の秋といろいろな“秋”がありますが、やっぱりなんといってもスポーツの秋。夏本番に比べたら、暑さも大分和らぎ、体も動かしやすい季節になっていると思います。また、人間の身体は、秋の間に冬の寒さに耐えうる身体を作ろうと代謝を盛んにするとともに、体温を上昇させます。ここで身体を動かせば更に代謝も上がり、運動の効果は倍増します。

以下に、3つの運動を紹介します。まずは、いつもより少し多く歩くことから始め、身体を動かすことの楽しさがわかってきたら、次は自分に合った運動をみつけて挑戦してはいかがでしょうか？！

① 有酸素運動

酸素を消費し十分な呼吸を確保しながらできる運動のことを有酸素運動と呼びます。体内に酸素を取り込み、糖質や脂質を燃焼させます。効率よく体脂肪を減らし、心肺機能を高めることもできます。例えば有酸素運動には、ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングなどがあります



▼80kcalを消費するのに必要な運動量の目安（80kcalはご飯軽く半分）

運動の種類	時間	運動の種類	時間
散歩	男:40分 女:50分	水泳	男:10分 女:15分
ウォーキング	男:20分 女:25分	サイクリング	男:20分 女:25分
ジョギング	男:15分 女:20分	体操	男:20分 女:25分

② 筋力トレーニング

筋肉に刺激を与えて鍛える運動です。筋肉の量が多いと、代謝が高まり、脂肪がたまりにくくなります。つまり、筋肉の量が多いと太りにくい身体になります。例えば筋力トレーニングには、ダンベル体操や腕立て伏せ、腹筋などがあります。



③ ストレッチ

ストレッチには、全身の代謝を上げ、エネルギー消費量をアップしてくれる効果があります。また、筋肉の緊張を和らげる、精神的にリラックスさせる、血液の循環を促進させる、持続することで柔軟性を高めるなどの効果もあります。

☆ストレッチを行う上での注意点☆

- ・反動をつけない（反動をつけると急激に筋肉に負荷がかかるので危険）
- ・段階的に行う（段階的に時間や強度を増やす）
- ・呼吸を大切に（ゆったりした呼吸でリラックスしながら）
- ・自分のペースで行う
- ・毎日行うことが大切（短時間でも毎日行う）
- ・両側の筋肉をストレッチする（前面と後面、左側と右側）

☆ 3つの運動をバランスよく組み合わせるととても効果的に健康づくりができます。

健康相談の案内 *総合健康相談 毎週木曜日 午前9:00~11:30 町役場保健師室
(健康手帳や母子健康手帳をお持ちください。)