



今日からはじめよう!

～ 運動を習慣づけて健康生活 ～

内臓脂肪の蓄積がメタボ&生活習慣病を招く

腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上の人で、高血圧、脂質異常、高血糖のうち2つ以上をあわせもった状態をメタボリックシンドロームといいます。これは内臓脂肪が体内に過剰に蓄積された状態で、さまざまな生活習慣病の発症に大きな影響を及ぼします。放置すると動脈硬化が進み、やがては脳卒中や心臓病などの命に関わる病気へとつながっていきます。

そうならないためには、食べすぎを防ぐのと同時に適度な運動により消費エネルギーを増やし、メタボリックシンドロームを予防・解消する必要があります。



腹囲1cm=体重1kg=7000kcal

適度な運動により消費エネルギーを増やす際に、腹囲1cm=体重1kg=7000kcalというキーワードが目安になります。これは腹囲1cmは約1kgの内臓脂肪、7000kcalのエネルギー量に相当するという意味で、腹囲を1cm減らしたい場合は1kg減量(7000kcalを消費)する必要があるということです。たとえば運動をして1日に100kcal分のエネルギーを追加で消費したとすると、70日で腹囲を1cm減らすことができます(7000÷100)。

これを参考に、消費エネルギーをコツコツ積み重ね、内臓脂肪を減らしましょう。



100kcal早見表

	体重50kgの場合	体重70kgの場合	体重80kgの場合
普通歩行	38分	27分	24分
速歩	29分	20分	18分
ストレッチ(軽・中等度)	33分	23分	20分
ジョギング	16分	12分	10分
サイクリング(20km/時間程度)	14分	10分	9分

100kcalを消費するために必要な運動の時間を運動の種類、体重別で表しています。運動する際の目安として考えてください。

暮らしのなかで体を動かそう

定期的な運動に加え、毎日の暮らしの中のちょっとした時間に、ちょっとした工夫で、からだを動かしてみましょう。1歩ずつの積み重ねが運動不足を解消し、健康の基盤をつくります。

・通勤や買い物はできるだけ歩く習慣をつける。生活のなかでも歩くことを意識して。

リュックを背負って歩けば、体に負荷がかかり骨も丈夫に。

・洗濯や掃除、布団の上げ下げなどの家事も、意識しておこなう。

・通勤、通学の電車、バスは座るよりも立つ。つま先立ちも効果的。

・エレベーターやエスカレーターよりも階段昇降で筋力UP。

・休み時間はストレッチで筋肉の緊張をほぐす。

・休日は足を延ばして自然のなかへ出かけよう。

・就寝前の軽い体操で心地よい眠りを。



長続きのコツ

からだを動かすことが習慣になると、血液循環が促され、すがすがしい気持ちになります。無理せずに継続しておこなうことを目標に、今日からはじめてみませんか？

コツ1：無理なく達成できる目標を立てて、達成感を得る

コツ2：日記などに記録すると、毎日の変化がわかる

コツ3：通勤や買い物はコースを変えて、季節の変化も楽しむ

コツ4：目的が同じ仲間がいて、励みや楽しみが増える

※体調が悪いときは無理をせず、持病や痛みのある方は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談してから運動をおこなってください。

お問い合わせ/健康推進課 ☎63・3801

運動教室のご案内

効果的な運動方法を学んで、いい汗かいて、メタボリックを予防・改善しませんか？
楽しく運動をしたい方、ぜひご参加ください。

内 容

- ストレッチ
- 初級エアロビクス
- ウォーキングフォーム
- 筋力トレーニング

☆医療機関にかかっている方は、運動制限について必ず主治医にご相談ください。

講 師

メディカル&フィットネス アクオ
運動指導士

日時・場所



		時 間	場 所
5月16日	火	13:30～15:00	中央公民館
6月19日	月	10:00～11:30	
7月18日	火	13:30～15:00	
9月21日	木	10:00～11:30	
10月17日	火	13:30～15:00	



ご用意いただく物

- ・動きやすい服装
- ・運動シューズ(下用で可)
- ・汗ふきタオル
- ・飲み物(お茶など)

お申し込み・お問い合わせ先

健康推進課 ☎63・3801