

体にいいことしてますか？

スポーツNOW

このコーナーでは、気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりの情報などを
ご紹介します。

スポーツ振興課（内線276）

活動的な生活を心掛けて肥満解消！

肥満イコール病気ではありません。しかし、肥満は生活習慣病の要因になります。特に糖尿病、高血圧、高脂血症と肥満は、お互いに関連しあいながら、動脈硬化を促進させるという深い関係にあるのです。これらの病気は、自覚症状がほとんどありません。そのままほっておくと、気付かないうちに動脈硬化を進行させ、その結果、脳卒中、心筋梗塞といった命にかかわる病気を引き起こします。これは、メタボリック症候群^{（※）}と言われ、最近特に注目されています。肥満解消には、脂質を控えて栄養バランスのよい食事を心掛けること。日常生活の中で、意識して身体を動かし、体脂肪を減らしていくことが必要です。今回は、以下の2つを紹介します。

（1）意識して体を動かして消費エネルギーをアップ

運動なんかする暇がない、なんて言わないで、日常生活の中で体を動かすことを心掛ける。いつもの外出や食事の支度の合間にも、体を動かす機会は作れます。

日常生活での10分間の消費エネルギー量の目安

内 容	消費エネルギー(kcal)
座位(TV鑑賞)	10
料理・食事	14
身支度	15
電車などで立つ	20
ゆっくりした歩行	22
掃除機で掃除	27
家庭菜園・草むしり	30
自転車(普通の速さ)	36
急ぎ足	45
掃除、ぞうきんかけ	45
布団の上げ下ろし	45
階段を下りる	40
階段を上がる	75

※性別、年齢、体重などにより消費エネルギーは差異があるので大まかな目安です

流し台で足の振り上げ



流し台などにつかまり、かかたが
お尻につくように片足ずつつか
りと振り上げる。

駅の階段で足を引き締め



背筋を伸ばし、つま先で1段ずつ軽
やかに上がる。下りも同様にす。

（2）筋肉を増やして基礎代謝をアップ

肥満の解消には、体脂肪を落とすだけでなく、筋肉を鍛えるとより効果的です。なぜなら、筋肉量を増やせばそれだけ基礎代謝が上がるので、エネルギーの消費率が高まるからです。ちょっとした時間を利用して、1日10分くらいを目安に。呼吸を止めないで複式呼吸を続けながら行うのがポイントです。

おなかの筋カトレーニング



あおむけになってひざを立て、両手
を頭の後ろに組み、肩を床から少し
だけ持ち上げて止める。

太ももの筋カトレーニング

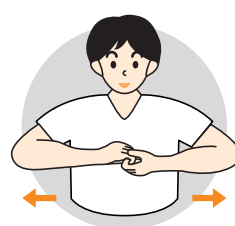


いすを両手で支え、両足を前に伸ば
して10秒間水平に保つ（腰痛がある
ときは行わない）。

腕と胸の筋カトレーニング



両手を胸の前で合わせ、ひじを
張って押し合い、数秒間そのま
まで。



胸の前で手をつないでひじを張
る。そのまま左右に引っ張り、
数秒間そのままで。

※：一つ一つは病気でなくても、三つ合わせると立派な病気。それがメタボリック（代謝異常）症候群。知らない間に進行する生活習慣病。肥満、高血糖、高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧。このうち、三つが重なれば同症候群で、相乗的に動脈硬化を進行させる原因となる。40歳以上の男性では、4人に1人が同症候群と診断されるほど増えてきており、脂肪の多い食事と運動不足という毎日の生活パターンが、発症に大きく関与していると言われている。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。
ただし、低学年児童は、親子でご参加ください。

（雨天中止）
内容 秋の野鳥観察
対象 家族・一般

●バードウォッチング
日時 9月24日（日）
午前9時～11時30分

※詳細は、本紙4ページをご覧ください。

●小雨決行）
内容 各種イベント
※詳細は、本紙4ページをご覧ください。

●陶史の森まつり
日時 9月16日（土）
午前10時～午後3時

（雨天実施）
内容 森内の植物を使っ
て草木染めを行う。

●草木染め教室
日時 9月10日（日）
午前9時～11時30分

※事前に申し込みが必要
対象 小中学生・家族

（雨天中止）
内容 秋の虫の鳴き声を楽しむ。

●秋の虫を探そう
日時 9月2日（土）
午後7時～9時

催し物だよ
9月

陶史の森・
ネイチャーセンター
☎5144