

●第5回健康おおたわら塾(全11回)●
「歩いて燃やそう内臓脂肪」

■相談・問い合わせ
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

●運動で内臓脂肪が燃えやすくなります

筋肉は、体の中で最も多くエネルギーを使っています。筋肉量が多いほど、じっとしていてもエネルギーが燃えやすくなります。バランスのとれた食事と一緒に運動も行い、筋肉量を維持しながら内臓脂肪を効率よく燃やしましょう。

【運動の効果はたくさんあります】

- | | | |
|------------|-----------|---------|
| ○肥満の予防 | ○血圧の安定 | ○ストレス解消 |
| ○脂質異常症予防 | ○認知症の予防 | ○腰痛の改善 |
| ○糖尿病の予防・改善 | ○骨粗しょう症予防 | ○便秘の改善 |
| ○動脈硬化の予防 | | |

●手軽な運動「ウォーキング」

ウォーキングは、体への負担が少なく、いつでもどこでも、1人でできる身近な運動です。消費するエネルギーは脂肪よりも糖分が先に使われるので、20分以上の運動が目安です。

★高血圧や心臓病の方、ひざや腰に痛みがある方は、医師に相談してから行いましょう。

★正しいフォームで効果アップ！

- ①胸をはり、背筋を伸ばす
- ②歩幅はいつもよりちょっと広めに
- ③つま先から蹴りだし、かかとから着地
- ④肩の力を抜いて、ひじを曲げ、腕は後ろに引くように振る
- ⑤一本の線上を歩くように心がける



●歩数計で日ごらの歩数をチェック

エネルギーを消費し、体脂肪を燃焼させるためには、1日あたりプラス2,000～3,000歩程度のウォーキングが目安です。時間と距離にすると20～30分、1,200～2,100mになります。目標は1日10,000歩と言われていますが、「今よりも1,000歩多く歩こう」など無理のない目標から始めましょう。

★忙しくて運動する時間がないという方へ★

毎日の生活の中のちょっとした工夫で運動量を増やしましょう。

- ・テレビを見ながらでもストレッチや軽い筋トレを習慣づける
- ・駐車場では遠い場所に車を停める
- ・近い場所は自転車で行く
- ・皿洗いをしながら、かかとの上げ下げを行う
- ・椅子に座る時は、良い姿勢で、お腹と背中を引き締める
- ・洗車や床磨き、家庭菜園の手入れなども立派な活動



★日常生活の中でのちょっとした工夫が、歩数の増加、運動不足解消につながります。

●「わたしの健康貯筋歩」^{ちよきんぽ}

健康おおたわら21の運動・身体活動の項目では、「日頃から健康のために意識的に体を動かしている人の増加、習慣的に運動する人の増加」を目標としています。運動の習慣化や筋力の維持を目的に、昨年度「わたしの健康貯筋歩」を作成しました。活用している方の体験談をご紹介します。



体験談「運動と食事によるダイエット～わたしの健康貯筋歩活用～」

佐藤昌子さん 67才（城山） 1日13,000歩 歩数や血圧の記録に活用

私は、退職間際の人間ドックでBMI30(肥満)となり、この10年間1年に1kgずつ増加していた体重を放置していました。退職と市の健康づくりリーダーに選出されたのを機に、生活習慣病(メタボ)の予防に取り組むことにしました。①運動(ウォーキング、社交ダンス3回/週・計6時間、ヨガ等)、②適正カロリーとバランスのよい食事の摂取、を基本にダイエットを実施しました。

その途中で「わたしの健康貯筋歩」の紹介がありました。毎日の実施記録を見ると、家事や読書だけでは2,500～3,000歩位にしかならず、消費エネルギーに結び付かないと考え、1日1万歩を目標にしました。早起きし、決めたコースを35分速歩で5,000歩を稼ぐことにすると楽に1日1万歩がクリアできました。社交ダンスのある日は1万2千～1万5,000歩をクリアしました。また、血圧測定、テレビ体操も加え、テレビを見ている間のボディコントロール体操も寸暇を利用し実施しています。

ウォーキングの長所は、①道具もいらず時間に

束縛されない、②1人でもできる(意思の弱い方は友人や夫婦でやることをおすすめ。絆が深まること請け合い)、③ストレス解消になる、と考えます。朝のさわやかな時間に草花を愛で雄大な山々を仰ぎ快適な一日のスタートができます。

私の生活習慣病予防のダイエット作戦は途中停滞期がありましたが思いもかけず7カ月位で成功しました。体重-12kg、ウエスト-10cm、大学時代と同じ数値には喜びと同時に驚きと不安がありました。しかし、この年人間ドックでは、「すべて異常なし、良く頑張った」とおほめの言葉をいただき、今は、安心と自信をもって運動と食事管理を実践しています。BMIや体重、ウエストをキープし、リバウンドせず5年が経過しました。ただし地球の重力には勝てません。残念!

運動と食事の両面から実施しないと健康なダイエットはできません。また、体内の変化は健診を受けなければ分かりません。今後も年1回の健診を受け、運動とバランスの良い食事健康で生き生きと生活したいと切に思います。

K.Hさん 60才 1日15,000歩 体重や血圧確認に活用

昨年、市役所の窓口で健康貯筋歩の冊子をいただきました。食事、バランスのとれた食材、食べすぎに注意しています。また、体重のチェック、血圧などに気をつけ、毎日1時間以上は散歩、ウォーキングを行っています。私の健康貯筋歩を使い始めて、昨年の健康診断時より、体重が2kg減りました。腰回りも5cm減りました。私は、平

成20年3月に県央より移住し、今年の4月から、公民館にてヨガ教室と絵手紙教室、農業公社主催の行事にも参加しています。大田原市の方々の親切や優しさなどを十分感じて、参加して良かったと思っています。

今後も、運動や食事の工夫を続けていきたいと思っています。

その他にも、朝の散歩やストレッチの習慣ができた、体重や血圧を測るようになったなど、記録をすることで楽しく取り組み、生活習慣の見直しができるという方がいました。

「わたしの健康貯筋歩」は、健康政策課の窓口でお渡しできます。継続した運動とバランスのよい食事を組み合わせ、生活習慣病を予防しましょう。

○毎年9月は「健康増進普及月間」です

本年度の統一標語

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命をのばしましょう～」