



健康支援課
☎973-3209

運動を楽しんで、 体も心もすっきり！すっきり！



年末年始は食べる機会も多く、また寒さで活動が少なくもなり、体重が気になる時期ですね。貯まった内臓脂肪を燃やすためには、運動をすることが一番です。そこで、運動の効果と3つの運動方法についてご紹介したいと思います。

運動の効果について

①生活習慣病の予防

運動することで、血圧を下げる物質（ドーパミンやプロスタグランジンE）が出るため血圧のコントロールができます。また血糖値が下がり、糖尿病の予防や改善につながります。他にも中性脂肪やLDLコレステロール（悪玉）が減り、HDLコレステロール（善玉）が増えることで、動脈硬化の予防が期待できます。

②基礎代謝の保持・増進

基礎代謝（1日に消費するエネルギー）を上げ、内臓脂肪を燃焼し、太りにくい体質になります。

③筋肉の保持・増進

加齢とともに、低下しやすい筋力を保持増進することができます。身体の引き締め効果もあります。

④心肺機能のアップ

心臓のポンプ機能や、肺のガス交換機能が上がり、循環の効率が良くなります。

⑤骨粗鬆症の防止

骨に適度な刺激を受けることで、カルシウムの吸収率を上げることができます。

⑥ストレス解消

脳内ホルモン（快感物質）が出たり、自律神経を刺激することで身体の調子を整えます。

3つの運動を組合せて、 内臓脂肪を減らそう！

健康うるま21ガイドブックより3つの運動方法を紹介したいと思います。

(1)ストレッチで柔軟性を高める

【ポイント】

- ・呼吸は止めない
- ・20〜30秒ゆっくり体を伸ばす
- ・痛いと感じない程度に伸ばす
- ・伸ばしている部分を意識する
- ・反動をつけないようにする

(2)筋力トレーニングで、筋肉をつけ、太りにくい身体づくり！

【ヒップエクステンション】

↓効果：太もも背面・お尻

- ①背もたれ椅子の後ろに立ち、背筋を伸ばし、椅子の背もたれを掴んで立ち。
- ②上体は動かさず、3秒間でかかとを後ろへ上げて、1秒間姿勢を保つ。
- ③3秒間で元の姿勢に戻す。

【腕立て伏せ】 ↓効果：胸・腕

- ①膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。
- ②両手は肩幅より広めにおき、指先をやや内側に向ける。
- ③ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻す。（この時、腰は反らさない）

(3)有酸素運動で脂肪を燃焼！

【歩〈ウォーク〉】

「歩〈ウォーク〉」は身近な有酸素運動のひとつです。効果を高めるためには、少しペースを上げて、リズムカルにあるくと良いでしょう。背筋を伸ばし、重心を高くして「サッサと歩く」感覚です。

靴はクッション性があるシューズを選び、歩幅はやや大きくとって、一歩づつしっかりと腕を振って歩きましょう。

【生活習慣病予防週間の催し】

日時 2月2日(月)〜5日(木)
9時〜16時まで

場所 健康福祉センター(うるま)

- ①健康パネル・フードモデル展示
 - ②骨密度・体脂肪率・血圧測定
 - ③健康相談(保健師) 栄養相談(栄養士)
 - ④プチ健康講座(14〜16時)
- ※集合時間：13時30分

日時	内容
2/2(月)	ウォーキング
2/3(火)	水中運動
2/4(水)	操体道

◎うるまの温水プール・運動指導室を、2/2(月)〜5(木)(火曜日休館)の期間中、40歳以上の方は無料で開放します。(証明する物(免許証など)が必要です。定員あり)

【お問い合わせ先】
☎973-3209