



もう一度見直す あなたの生活習慣

運動習慣



交通機関の発達や家電機器の進化などで体を動かすことが少なくなった分、消費されなかったエネルギーが脂肪となって蓄積されていきます。運動にはさまざまな効果が期待でき、健康の維持・向上には欠かせません。

運動は生活習慣病予防に効果的

メタボリックシンドロームの危険因子である内臓脂肪を減らすには、食事だけでなく、運動も組み合わせて行うことが大切です。食事制限だけでは脂肪と一緒に筋肉も落ち、リバウンドの原因になってしまうためです。運動は減量だけでなく精神的なリフレッシュや脳の活性化、骨の強化など多くの効果があります。

運動の効果

基礎代謝が上がり
エネルギーを
消費しやすくなる

HDL(善玉)
コレステロール
が増える

血流がよくなり
血圧の安定に
つながる

インスリンの
働きがよくなり、
血糖値が下がる

中性脂肪や
LDL(悪玉)
コレステロール
が減る

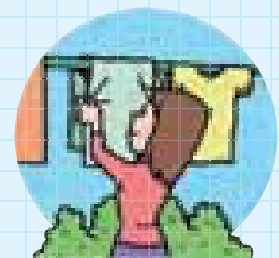
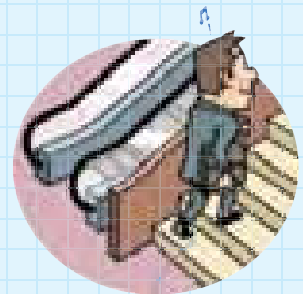
心肺機能が強化され、
疲れにくくなる

日常生活で体を動かす習慣を

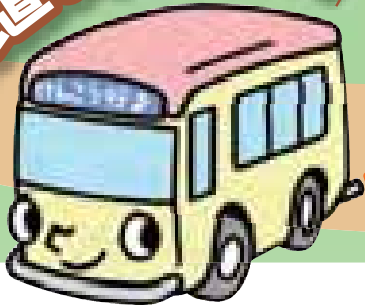
私たちが1日に消費するエネルギーは、生命活動に必要な「基礎代謝」、食事をしたときの消化吸収に必要な「食事誘発性体熱産生」、スポーツやウォーキングなどで消費される「運動」、家事などの日常の活動で消費される「NEAT(非運動性活動熱産生)」の4つに分けられます。運動の時間がない、スポーツは嫌いという人は、生活のあらゆる場面で体を動かす習慣をつけましょう。

日常生活で活動量を増やすコツ

- 階段を利用する
上りなら速歩の倍の効果が。
- 電車ではなるべく立つ
つり革につかまってつま先立ちは全身運動に。
- 洗濯物を高い位置に干す
手を上げ、伸びをするストレッチに。
- 洗いをしながら
かかとをおしりに向けて交互に引き上げながら。
- 買い物は徒歩で
重い荷物を持って歩くと運動強度がアップ。



運動習慣 見直しチェック!!



チェックにあてはまるものがあれば、
あなたの運動習慣を見直してみましょう。

- 定期的に運動する習慣がない
- エレベーターやエスカレーターをよく利用する
- 休日は家でゴロゴロしていることが多い
- 10分以上歩くのはおっくうだ
- 仕事は座っていることが多い
- 汗をかくような運動をすることはほとんどない

体脂肪を燃やす 有酸素運動

さまざまな運動の中でもウォーキングはいつでもどこでも始められる身近な有酸素運動です。運動不足を実感している人は、日常生活で歩く機会を増やすことから始めてみましょう。ウォーキングは正しいフォームで歩くことで運動効果がアップし、腰や膝への負担も少なくすみます。

※運動の前にはストレッチをしましょう。運動習慣のない人は少しずつ、持病や痛みがある人は事前に医師に相談しましょう。

ウォーキングの正しいフォーム



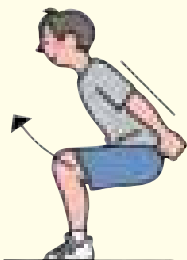
基礎代謝を高める 筋力トレーニング

筋肉には、脂肪を燃やし、糖を取り込む臓器としての役割があります。筋肉が多いほど、基礎代謝が高くなり、同じ量を食べても太りにくくなります。トレーニング中は、呼吸を止めず、反動をつけずに鍛えている筋肉を意識して行いましょう。

スクワット

太もも前面、大腰筋を鍛える

両腕を前に伸ばしながら、3秒かけてイスに座るように膝を曲げ、1秒間そのままの状態を保ちもとに戻す、を繰り返す。



ヒップエクステンション

太もも背面、おしりの筋肉を鍛える

3秒間かけて足を後ろに上げ、1秒間そのままの状態を保ちもとに戻す、を繰り返す。



腕立て伏せ

胸、腕を鍛える

膝を床につけてゆっくりとひじを曲げ、1秒間そのままの状態を保ちもとに戻す、を繰り返す。

