

少しずつ暖かい日が増えてきました。新年度に向けて体力アップ！代謝アップ！スタイルアップ！を目指してみませんか！？体を動かして、心も体もスッキリしましょう。今回は、自宅で誰でも簡単にできるエクササイズをご紹介します。

こんなにある運動の効果！

肥満の予防

筋肉を使うことで、たくさんのエネルギーを消費します。



動脈硬化の予防

動脈硬化を防ぐHDL(善玉)コレステロールが増加します。



糖尿病の予防

糖の代謝が改善され、血糖値のコントロール状態が良くなります。



高血圧の予防

体の血管が発達すると共に血管が拡張し、血圧を適正にします。
* 運動直後は、血圧が一時的に上昇します

運動



脂質異常症の予防

血液中の余分な脂肪が使われ、脂質の代謝が改善します。



骨粗しょう症の予防

骨に刺激を与えたり、筋肉をつけて骨に負荷をかけることで強くなります。



ストレスの解消

仕事や家事のことを忘れ、夢中で取り組むことでリフレッシュできます。



その他

・睡眠の質(熟睡感がある)が良くなります。
・腸のぜん動運動が促され便秘が良くなります。

運動の注意点

1. 水分補給はしっかりと

(運動前・中・後にこまめに)



2. 血圧が高めの方は、運動前に血圧測定を(160/100mmHg以上ある場合はお休みしましょう)

また、整形外科に通院中の方は主治医と相談

3. 体調に注意し、無理せずに

4. 準備運動・整理体操も忘れずに

(準備運動はけが予防に
整理体操は疲労軽減に)

5. 季節に合わせた服装で

(靴選びも大切です)



筋肉量を増やして脂肪を燃やしましょう！

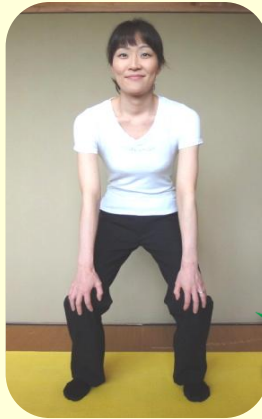
体の中でエネルギーを最も使うのは筋肉です。筋肉の量を増やすことはとても重要です。

筋肉増加の為の4つの筋トレ



腕・肩・胸

膝つき腕立て伏せの実施方法です。背中を丸めないように背筋を伸ばして行います。



大腿(太もも)

スクワットの実施方法です。ご高齢の方は椅子や壁に手をついて支えながらでも大丈夫です。手のひらを太ももから膝まで這わせるように行います。

オススメ！

テレビCM中の30秒に行ってみましょう！



腹筋

おへそを覗く実施方法です。頭を持ち上げ、背中を丸めてへそを見る。手のひらを太ももから膝まで這わせるように行います。



背中、腰

片腕・片脚挙げの実施方法です。右腕を挙げたら左足を挙げ、下ろしたら、左腕を挙げたら右足を挙げます。手足と同時に頭も持ち上げましょう。

以上の運動で全身の筋肉の70% (ウォーキングの約2.5倍) を鍛えることができます。元気アップ通信

疲れたな、大変だな、と思ったら やめるのがポイント！

《編集後記》

ようやく日ざしに春らしいあたたかさが感じられるようになりました。「たまったなあ お金じゃなくて体脂肪(サラリーマン川柳より)」ではなく、**貯筋**をしましょう！

スタッフ一同

(財)宇都宮市医療保健事業団 検診センター
TEL 028-625-2213