



運動の秋到来!!

～秋は代謝が高まって運動効果が得られやすい時期です。運動をしてみませんか～

秋は1年で最も代謝が高まる季節

体には体温を一定に保つ機能があり、外気温に対してエネルギーを発散し、体温を調整します。実は運動によって代謝を高めるのに1番最適なのが9～11月なのです。

季節ごとのエネルギーの働き

夏は暑いので、発散されるエネルギーは少なく、冬は体温が下がらないよう、エネルギーを多く放出して熱を保ちます。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といいます。基礎代謝が高いほど多くのエネルギーを必要とするので、太りにくく痩せやすい体になるのです。夏が過ぎ、秋はどんどん代謝が高まっていく時期にあたり、運動するとさらに基礎代謝が上がりダイエット効果が出やすくなります。

運動の効果

1. 肥満や生活習慣病の予防(血圧が下がる・血糖が下がる・内臓脂肪の減少など)
2. 転倒の予防
3. 骨粗鬆症の予防



糖・脂肪を燃焼させるのは有酸素運動

秋に運動し、代謝を高めて糖・脂肪が燃焼しやすい体を作っておくことが、冬に現在の体重を維持できるかできないかの分かれ目になります。特に効果的な運動は、ウォーキング・ジョギング・サイクリングなどの有酸素運動です。

☆有酸素運動の頻度☆

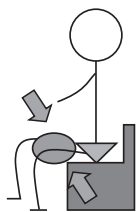
1日15分×2回を週3回以上行うことを目標としてください。

基礎代謝を増加させる筋力トレーニング

年齢と共に弱っていく筋肉を維持・増加させるために効果的なのが筋力トレーニングです。

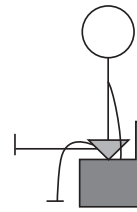
トレーニング効果に年齢は無関係です。いくつになっても運動すれば、筋力がつき、基礎代謝が増加します。

いくつかの例を紹介いたします。持病のある方は主治医等と事前に相談し、行うことをお勧めします。



〈ボールはさみ〉

両足を平行にして、ひざの間にボールや丸めたタオルを置いて、はさむように内ももに力を入れ、5秒数えます。10回程度を目安にしてください。



〈ひざ伸ばし〉

イスに深く座って、息を吐きながら、片方のひざをまっすぐ伸ばすように、ももの前に力を入れて10秒維持してください。左右各5～10回程度を目安にしてください。

※運動の注意点

- ・脂肪を燃焼させる、血糖値を持続的に下げるためには、運動の継続が必要です。2～3ヶ月は続けましょう。
- ・息は止めないようにしましょう。
- ・持病や体に痛みがある場合、運動が体に悪影響を及ぼす可能性もあります。主治医に運動をしても良いか指示を受けてから行いましょう。