

ますます真剣に考えよう!!!

あなたのメタボリック シンドローム対策!

運動編

前号の内臓脂肪の写真是見ましたか？ あの脂肪は皮下脂肪より数段悪さをする脂肪で、おなかの中に毒素をためているようなものです。でも、

いところは、「皮下脂肪よりも、運動することで減りやすい」ということと、「減らすと大きなおなかがほっそりする」ことです。

分かってはいるけどなかなか...という人も多いはず！

これを機会に、第一歩を踏み出して、取り組んでみませんか？

◆歩いて減らそう内臓脂肪!

「でも、何をしたらいいの?」というあなた!! お金がかからず、なんにも準備がいらぬスポーツと言えやっぱり:ウォーキング!

ウォーキングは、からだの10000以上ある筋肉の約7割を使う全身運動です。心肺機能を高め、余分な脂肪を燃焼させ、肥満予防やストレス解消にもなります。

さあ、今日から背筋を伸ばしてレッツウォーク!

ややきつい程度がちょうどいい!

〈目安〉

- いつも歩いてるより早い。
- ちよつと息が切れるが笑顔が保てる。
- 5分くらい続けていると汗ばんでくる。

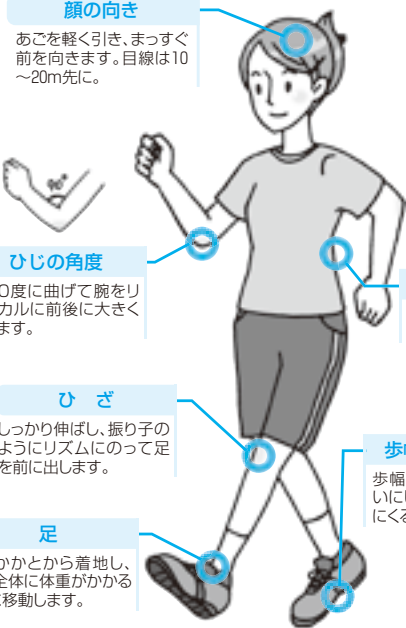
※これから運動を始める人は「かなり楽」から始めて「ややきつい」の強さにしましょう。

歩き方の基本をマスターしよう

まちがった歩き方をしていると、大きな運動効果を得られないばかりか、骨や筋肉を痛めてしまうこともあります。正しいウォーキング・フォームのスタートは背筋を伸ばすことから。それができたらゆっくりと歩き出しましょう。

顔の向き

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。目線は10~20m先に。



ひじの角度

約90度に曲げて腕をリズムカルに前後に大きく振ります。

肩、背中

肩の力を抜き、背筋をピンと伸ばします。

ひざ

しっかり伸ばし、振り子のようリズムにのって足を前に出します。

歩幅と着地の位置

歩幅は(身長-90cm)ぐらいにし、左右の足が一直線になるようにします。

足

必ずかかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。

◆「分かってるけどそんな時間はない」という方へ

- ・テレビを消そう! 1日1時間テレビを見る時間を減らしてみよう。
- ・通勤の一部分だけ徒歩にしてみよう。
- ・いろいろな考えるとちよつとした時間、つくれそうですね。

ステップ① KNOW 知る

メタボリックシンドロームをまずはきちんと知ろう。(10月号参照)



ステップ② CHECK 確認する

自分の危険度をチェック!! (10月号参照)



ステップ③ PLAN 計画する

内臓脂肪を減らすための具体的な計画を立てよう!!



ステップ④ DO 実践する

運動と食事を中心に生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らそう!!



ステップ⑤ SEE 見直す

目標をどれくらい達成できたかを定期的に見直し、継続しよう!!



※病気になる方は、主治医にご相談の上、お取り組みください。

来年もみなさんがたくさん笑顔と共に、元気に過ごせますように...