

# 保健だより



2015

秋

猛暑が続いた反動のように、今年は秋の訪れも早かったですね。過ごしやすい気候になり、食欲も増して、体重が増加気味…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？食べすぎには注意して、適度な運動を心がけたいですね。今回のテーマは『運動』です。

## あなたはどんな秋を過ごしますか？

「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など、秋は色々な言葉を連想させてくれます。お勧めなのは、冬が来ると実行が難しくなる「スポーツの秋」です。気候的に過ごしやすいこの季節は、運動するのに適した季節です。秋に運動をし、代謝を高めておくことが、冬太りになるかならないかの分かれ目に…。秋の訪れを楽しみながら、身体を動かしてみましょう。

### 脂肪を燃やす！運動

脂肪を燃やすためには、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**がお勧めです。体内に酸素を多く取り込むことで血行もよくなり、体内の糖質や脂肪を燃焼します。軽く息が弾む程度に、約20分以上続けることが良いとされていますが、例えば10分×2回など1日の中で何回かに分けて行っても効果は変わらないといわれています。これからの季節、紅葉を楽しみながらのウォーキングがお勧めです♪

### 代謝を上げる！運動

代謝を上げるためには、スクワットや腕立て伏せなどの**無酸素運動**がお勧めです。運動中に息をとめたり強く吐いたり、酸素の取り込みが少ない運動です。筋肉を鍛えて基礎代謝を高めます。水泳やジョギング等も激しく行えば無酸素運動になります。秋の夜長に、お家でも出来る筋トレを始めてみてはいかがでしょうか？

### 組み合わせると効果大！！

有酸素運動と無酸素運動を組み合わせると、運動の効果はさらに期待出来ます。筋トレなどの無酸素運動を行ってから有酸素運動を行うと効果的とされています。※治療中の方や足腰に痛みがある方は医療機関でご相談してから行いましょう。

話題のお腹引き締めダイエット『ドローイン』

ドローイン(Draw-in)とは、「腹を凹ます動き」のことです。ドローインダイエットとは、腹式呼吸にエクササイズの要素を加えてお腹の引き締め効果を高めたもので、近年腰痛対策の運動やスポーツ選手のトレーニングにも取り入れられています。簡単に実施できる運動です。是非、試してみてください。

### ドローインダイエットの方法

- ①背すじを伸ばす
- ②お腹を凹ませながら 息を吐く
- ③お腹が凹んだ状態で30秒キープする  
その間 呼吸は止めないこと



★ お腹を凹ませた状態をキープする時間の目安は30秒ですが、必ずしも30秒である必要はありません。短くても長くても刺激になることが大切ですので、『もうキープ出来ない』という時間 プラス3秒我慢してみましょう。

★ さらにキープしている時に、一緒にお尻を引き締めるようにするのも、腹筋を鍛えるうえでは最適です。

この状態で30秒キープ！