



厚南会館運動教室の開催について

3月まで毎月1回、厚南会館にて運動教室を開催しています！
定期的に体を動かし、丈夫な身体を作りましょう。
参加希望の方は下記までお申し込みください。皆さんの参加をお待ちしています。



〔2月の開催日〕 2月15日(木) 〔会場〕 厚南会館 大集会室

| 時間 | 内容 |
|---------------|--|
| 10時～10時40分 | 生活筋力向上ゆっくりプログラム ゆっくりとした筋力運動を行い、バランス脳力向上や肩の痛み改善・腰痛予防・首や背中凝り解消・むくみ解消など、さまざまな効果が得られます。 ○持ち物：タオル・室内用運動靴 |
| 10時50分～11時30分 | レッスンプログラム体験(リズムシェイプ・ストレッチ) ミニダンベルを持って音楽に合わせて動く運動です。筋力アップやダイエットに効果的です。からだのコリやハリの解消にもなります。 ○持ち物：タオル・室内用運動靴 |

※どちらか1つのプログラムだけの参加も可能です
※定員は各プログラム20人です

<申し込み・問い合わせ>

町民福祉課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

健康づくり講演会

健康長寿のための糖尿病治療

糖尿病の適切な治療や予防を知り、健康長寿をめざしましょう。

日時 2月8日(木) 13時30分～15時

会場 総合ケアセンターゆくり 介護学習室

講師 旭川赤十字病院
糖尿病・内分泌内科 副院長
森川 秋月氏

参加無料



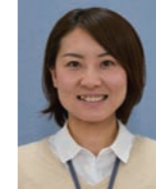
<申し込み・問い合わせ>

町民福祉課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

今月の担当

保健師 内村 彩華

小中高生は運動部だったからと、マラソンに登山にミニバレーとアクティブに過ごした結果、年末に膝を傷めました…。そろそろ無理をしてはいけないと痛感した昨年(笑)。今年は厄年…無事に過ごせますように♪



健康情報

冬は運動ができない？

～生活の中で意識して体を動かそう～

腹囲1cm = 体重1kg = 7,000kcal

腹囲1cmは約1kgの内臓脂肪、7,000kcalのエネルギー量に相当します。つまり、今よりも7,000kcal減らすと、体重が1kg減り、腹囲も1cm減るといことです。1カ月(30日)で1kg減らすためには、1日約240kcalずつ減らしていけばよいのです。

歩幅を変えるだけで体重が落ちる

いくら歩いても体重が落ちない人は、意識して歩幅を大きくしてみましょう。歩幅を10～20cm広げると、歩くスピードが速くなり、身体活動量がアップするため、体重が落ちやすくなります。

運動する際の注意事項

- ① 高血圧や心臓に病気がある方、膝や腰に痛みのある方などは、必ず医師に相談しましょう。
- ② 激しい運動を行う前には、血圧や脈拍数を測り、いつもと体調が変わりないか確認しましょう。
- ③ 運動中は、息を止めずに呼吸を意識して、こまめに水分をとりましょう。
- ④ 無理をせず、体調が悪い時はやめましょう。

「冬は運動ができないから太る」という声をよく耳にします。確かに、冬は外仕事が減ったり、外での運動ができなくなりますね。その結果、太ってしまう人が多いのではないのでしょうか?でも、「運動」とはスポーツをすることだけではありません。日常生活の中でたくさん体を動かし、冬の体重増加をくい止めましょう!

摂取エネルギー>消費エネルギー=太る

運動による消費エネルギーより、食事による摂取エネルギーの方が多くなると、余ったエネルギーが脂肪として蓄えられていき、この状態が続くと太ってしまいます。

そのため、体重を減らすには、食べすぎを防いで摂取エネルギーを減らすと同時に、適度な運動により消費エネルギーを増やすことが大切です。

運動の効果

- | | |
|-----------|----------|
| ① 肥満予防 | ② 骨粗鬆症予防 |
| ③ 認知症予防 | ④ ストレス解消 |
| ⑤ 心肺機能の向上 | ⑥ 血圧安定 |
| ⑦ 便秘予防 | ⑧ 美容効果 |

100kcal消費に相当する運動時間 <体重別>

| 体重 | ラジオ体操 | ジョギング | 掃除機をかける | 風呂掃除 | 雪かき | 階段を上がる |
|------|-------|-------|---------|------|-----|--------|
| 50kg | 25分 | 16分 | 33分 | 30分 | 19分 | 14分 |
| 60kg | 21分 | 14分 | 27分 | 25分 | 16分 | 12分 |
| 70kg | 18分 | 12分 | 23分 | 21分 | 14分 | 10分 |
| 80kg | 16分 | 10分 | 20分 | 19分 | 12分 | 9分 |

「これだけやって100kcalしか減らないの?」と思う方もいるかもしれませんが。実際には、運動だけで体重を減らすには限界があります。食事量の見直しと合わせて取り組むことをおすすめします。