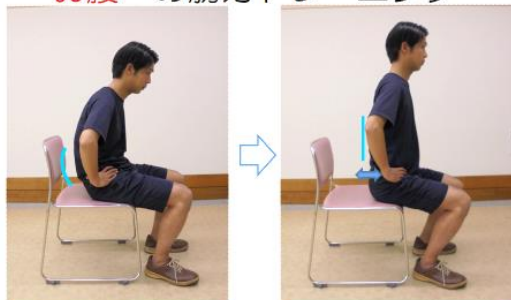


お腹の筋カトレーニング



◆少し浅めに座る。
◆背中をまるめるようにおへそを後ろにひく

◆おへそを前に突き出すようにして背すじをのばす
4秒で出す、4秒で引く
◆お腹に力を入れることを意識

変えることは大変

でも、変えた後は楽になる

食習慣を見直す、運動の習慣をつける。生活習慣を変えるということは、大変難しいことですが、一旦変えてしまえば、それが習慣化され、続けやすいでしょう。また、メタボリックシンドロームの改善により、重大な病気に至るリスクが減るだけでなく、体が軽くなり、日常生活が楽になるでしょう。それにより、今の楽しみを続けられ、更に、色々な楽しみややりたいことに気持ちが向くかもしれません。

いきいきとした生活が、永く続けられるように、ご自身の体の状態、食事、運動について、一度見直してみてもいいでしょうか。

参考：e-ヘルスネット

(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

メタボリックシンドローム・ネット

日本内科学会誌



メタボ ってなに？

高齢になったら なぜ運動が重要なのか？



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター

総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町2丁目519番地3

TEL：047-468-2001

<http://www.funabashi-rehacen.com>

「メタボ」

＝「メタボリックシンドローム」

最近お腹周りがぼっちゃんしてきた・・・



そう感じている人はいませんか？

それは重大な病気を引き起こすシグナルである可能性があります。

「メタボ」という言葉は、よく耳にすると思います。太っている = メタボ と捉えられがちですが、実際は少し違います。正式名称は「メタボリックシンドローム」といって、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。別名、「**内臓脂肪症候群**」や、「**内臓脂肪型肥満**」ともいわれます。

どんな状態？

具体的には、**お腹周りの大きさが男性 85 cm、女性 90 cm以上**で、かつ**高血圧、高血糖、脂質代謝異常**の3つのうちの、2つ以上にあてはまると「メタボリックシンドローム」と診断されます。

どんなおそれがある？

メタボリックシンドロームになると、**動脈硬化が速**

く進行するといわれます。動脈硬化とは、血管の壁が硬く変化するとともに、血管壁が厚くなり血液の流れが悪くなってしまいう病態であり、**心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクを高め**ます。

原因は？

体質もありますが、**生活習慣の問題がほとんど**といわれます。食事の摂りすぎや偏り、運動不足や生活リズムの乱れ、ストレスなど、身近にある生活の中の問題点が原因として多く挙げられます。

予防・改善するには？

食習慣と運動習慣を見直すことが重要であり、どちらかだけではだめといわれます。

• 適切な食事と食習慣

栄養バランスを考えた食事内容

厚生労働省と農林水産省から「バランスガイド」というものが提示されています。ホームページで閲覧できますのでご参照ください。

食習慣の見直し

1日3食規則正しく腹七分目にする

よく噛んで、ゆっくり食べる

寝る前に食べない など

• 適度な運動

週に150分の運動

「厚生労働省：健康づくりのための運動指針 2006」の推奨です。**1日に20分以上の運動**が目安です。

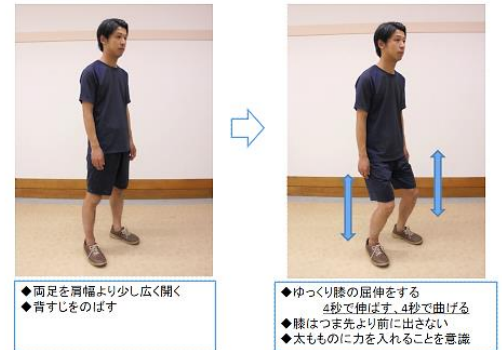
有酸素運動、大きな筋肉の筋力トレーニング など

有酸素運動とは、息をしながらできる軽い運動です

ウォーキングが代表的です。仕事や生活の中で、座って過ごす事が多い方、移動に乗り物を使うことが多い方、**少しでも、歩く時間を作る**ことをおすすめします。お散歩などももちろん、おすすめです。また、痩せる、お腹を引っ込ませるトレーニングというと、ダンベル上げや腹筋など、激しい、お腹を鍛える運動をイメージされるかもしれませんが。重要なことは(内臓) **脂肪を燃やす**ことです。脂肪を燃やすには、代謝をあげる必要があります。この代謝からだの筋肉の量が多ければ多いほど良くなります。よって、お腹に関わらず、全身の筋肉、なかでも**なるべく大きな筋肉を鍛える**ことが重要です。

自宅で簡単にできる運動をご紹介します

太もも の筋力トレーニング



ふくらはぎ の筋力トレーニング

