



冬の運動は効果大!〜有酸素運動で脂肪燃焼〜

お正月に食べたたり飲んだりする量が多かった、寒いので家の中で過ごすことが多く身体を動かす機会が少ないなどといった理由で、体重が増えてしまった...という方もいるのではないのでしょうか。今月は、寒い冬こそ効果的である「運動」についてお伝えします。

運動はなぜ必要なのか



健康維持のためには、摂取したエネルギーと消費したエネルギーがバランスよく保たれることが必要です。しかし、食べる量は変わらず、運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかったエネルギーは脂肪として体に蓄えられます。この状態が繰り返されることで、脂肪が必要以上に蓄積し肥満となり、それが原因となって糖尿病や高血圧、脂質異常症と

いった生活習慣病になるリスクが高くなります。



人間は持っている機能を使わないと驚くようなスピードで機能が低下していくと言われており、寝込んだ後に普段のように動けない、体力や筋力、持久力などが衰えたと感じるのはこのためです。体力や筋力、心肺機能など様々な身体の機能を低下させないためにも、日頃から身体を動かすことが必要です。

また、運動には気分転換やストレス解消といった精神的な効果もあります。

冬の運動が効果的な理由

人間は、外気温に関係なく、常に36℃前後の体温を維持しようとする働きを備えています。冬は外気温が低いため、身体は生きるために熱を発生し体温を上げ、内臓を冷えから守ろうと、より多くのエネルギーを

必要とし、基礎代謝量(※)が上がります。

基礎代謝量は春から秋にかけて下がり、1番最低となる10月に比べて、冬から春は1日1000キロカロリー前後も基礎代謝量が増えるといわれています。このようなことが冬の運動が効果的と言われる理由です。

また、冬は寒さにより末梢の血管が収縮して血流が低下しやすくなります。運動をして血流を促すことで、エネルギーを消費しやすい身体づくりにもつながります。

※基礎代謝量とは
何もせずじっとしていても消費するエネルギーのことで、1日の総エネルギー消費量のうちの約60%を占めます。

有酸素運動の効果

「有酸素運動をしましょう」ということをよく耳にすることがあると思います。有酸素運動とは、酸素を使

い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする運動のことで、大きく分けて2つの効果があるといわれています。

Effect 1 体脂肪の燃焼

有酸素運動は体脂肪をエネルギー源として使い燃焼させるため、体脂肪の中でも健康に様々な影響を及ぼす内臓脂肪を減少させることができます。内臓脂肪が減少することで、高血糖や脂質異常、高血圧など、様々な生活習慣病の原因を予防・改善することが期待できます。



Effect 2 心肺機能の向上

有酸素運動は酸素を筋肉のすみずみまで届けようとするため、心臓の動きが速くなり、脈拍が上がります。この運動を繰り返すことで、心肺機能が上がり、末梢血管の血液循環が良くなることにつながります。

◆有酸素運動の例

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳、ラジオ体操など



家でもできる有酸素運動

運動をしようと思っても、寒いので外に出るのは億劫だ、滑るので外を歩くのは怖いという方も多いと思います。そこで、家の中でも行える簡単な有酸素運動の方法をいくつかご紹介します。

簡単な有酸素運動 その一
【もも上げ運動】



腕を前後に大きく振りながら、太ももを高く持ち上げるようにして、その場で足踏みしましょう。

ポイント



ももの高さは床と平行かそれよりも少し高めくらいにしましょう。少しキツイかなと感じる程度の足の高さやペースで行うことが大切です。

簡単な有酸素運動 その二
【踏み台昇降】



①高さ10〜20cmの踏み台を用意しましょう。

※階段や分厚い本を重ねてガムテープで巻き踏み台にするなど、身近なもので代用できます。

②膝をしっかり持ち上げ、踏み込

むように台にのびります。
③のぼった足から降り、次は反対の足からのびります。

ポイント



背筋を伸ばし良い姿勢で、リズムよく行いましょう。

簡単な有酸素運動 その三
【スクワット】



①両足を肩幅と同じくらいに開き、つま先はまっすぐ前を向いた状態にしましょう。

②両手は床と水平に伸ばすか頭の後ろで組みましょう。

③背筋をまっすぐにし胸を張った状態で、目線を前に向けましょう。

④ゆっくりとひざを曲げ、膝が直角になる手前あたりでストップし、立ち上がりましょう。

ポイント



ゆっくりと膝を曲げ、戻すときは素早くしましょう。膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう。

有酸素運動は息が少し弾むくらいの低〜中程度の運動強度で持続して行うことが大切です。運動するときには体力や体調に合わせ、自分のペースで安全に行いましょう！

武道館・温水プール「Star」を活用しましょう！

Starには「武道館」「トレーニングルーム」「ランニングコース」「温水プール」等の設備があります。

健康づくりのための運動教室や個々の身体の状態に合わせたパーソナルトレーニングなども行っていますので、ぜひ活用しましょう！



【パーソナルトレーニングの様子】