

こんにちは！ 健康運動指導士です



吉尾健康運動指導士
筋肉を増やし
太りにくい
体づくりを

ダイエットに効く運動というと、ウォーキングなどの有酸素運動を思い浮かべる人が多いと思います。もちろん有酸素運動は大切ですが、さらに筋力トレーニングやストレッチを組み合わせて行うと、ダイエット効果はグーンとアップ。太りにくい体をつくることができます。3タイプの運動の特徴を知って、効率的にダイエットしましょう。

3タイプの運動の特徴

有酸素運動(ウォーキング、リズム体操、水泳、サイクリングなど)

運動強度があまり高くない

く、ある程度の時間続けることができるため、酸素が筋肉へ常に行き渡っている状態になり、効率よく脂肪を燃やすことができます。

筋力トレーニング(スクワット、腕立て伏せ、腹筋ダンベル体操など)

酸素を必要としない無酸素運動で、短時間しか続けることができませんが、自分の体重などを負荷として筋肉の収縮を行い、筋肉量を増やすことができます。筋肉の量が増えると基礎代謝が上がるため、脂肪が燃えやすく、太りにくい体質になります。

ストレッチ

筋肉を伸ばすことで体の柔軟性を高めることができ、リラクゼーション効果も期待できます。体をほぐすことで血行が良くなれば代謝も上がり、運動効果のアップが期待できます。ケガや痛みの予防も兼ね、運動の後に行うことをオススメします。

筋肉が増えると

基礎代謝が上がる

基礎代謝とは、生命を維持するために最低限必要なエネルギーのことです。たとえば、血液循環や呼吸、体温調整、筋肉の維持などで、眠っている間もエネルギーが消費されています。しかも、1日に消費される総エネルギー量の60〜70%を基礎代謝が占めると言われています。つまり、基礎代謝を上げることができれば、エネルギーをたくさん消費して、太りにくい体になれるのです。

では、基礎代謝を上げるにはどうしたらよいのでしょうか？

基礎代謝の中で最も消費量が多いのが筋肉です。筋力の量が多いほど基礎代謝がアップします。筋肉量を増やすと太りにくい体になるというのは、そういうわけなのです。最も効率よく基礎代謝を上げるには大きな筋肉をきたえること。トレーニングで脚やお尻などの大きな筋肉を動かすときは全身を使うのでエネルギーの消費量も多く、体全体を引き締める効果があります。

同じ強度の有酸素運動をしても、基礎代謝が低いとわずかな脂肪しか燃えませんが、基礎代謝が高いと燃える脂肪の量も多く、太りにくくなります。つまり、筋肉量を増やす筋力トレーニングは、有酸素運動の効果も高めてくれるのです。

自分の体重を負荷にして

筋力トレーニング

特別な道具を使わなくても、筋力トレーニングはできます。自分の体重を負荷として利用する方法なら、自宅でも手軽に、思い立ったときすぐに行うことができます。

初心者にも無理なくできる筋力トレーニングを3つ紹介します。大切なのは正確なフォームと、どの筋肉を使っているのか意識しながら行うことです。

初めから無理をせず、慣れたら回数を増やしていきましょう。たまに行うよりは、2日おきか3日おきくらいにできると理想的です。



自宅でも手軽にできる

筋力トレーニング

3種目共、ゆつくりした動きで10回程度。

慣れたら回数を増やしていきましよう。

・椅子でスクワット（太ももに効きます！）



・机で腕立て伏せ（胸と腕の裏に効きます！）



・床で腹筋（おなかに効きます！）



健康運動教室参加者募集

太りにくい体をつくる筋力トレーニングと脂肪を燃焼させる有酸素運動を組み合わせたプログラムです。楽しく体を動かしましょう！

■対象 満40歳以上69歳以下の方

■日時 2月16日、2月23日、3月1日、3月8日
午後1時30分～午後3時30分

■場所 保健福祉センター

■参加料 無料

■申込先 健康推進課健康づくり対策係 ☎57・6969

蘭越町独自の貸付制度のお知らせ

勤労者の生活資金・教育資金

勤労者の生活環境と福祉の向上を促進することを目的に貸付を行っています。

■貸付資金

限度額 150万円以内

■融資利率（平成23年4月1日現在）

生活資金 2.81%

教育資金 2.39%

（保証料が別途0.6%から1.2%融資利率に加算されます。）

■返済期間

5年以内の割賦払い

■対象者

蘭越町に在住する勤労者の方、ただし、貸付条件は、労働金庫倶知安支店の規定に基づきます。北海道労働金庫倶知安支店にご相談ください。

■保証人

北海道労働金庫の規定に準じて行う。

■お問合わせ金融機関

北海道労働金庫倶知安支店 ☎22・0459

蘭越町中小企業融資制度

中小企業の育成振興並びに経営の合理化を図ることを目的に貸付を行っています。

■貸付資金

限度額 1千万円以内

■融資利率（平成23年4月1日現在）

2.4%～3.0%

■利子補給

利子利率の1.5%を利子補給

■返済期間 5～10年以内

■対象者

町内で1年以上、常時使用する従業員の数が30人以下の本町に本店を有する会社または個人で、町税を完納していること。

■保証人

2人以上の連帯保証人。

特別融資は、保証協会扱い。

■お問合わせ金融機関等

○北海信用金庫蘭越支店 ☎57・5321

○蘭越町商工会 ☎57・5437

※ 審査結果によって、貸付できない場合があります。