



のヘルスアップトーク

～夏こそ運動でわがままボディを解消！①～

「夏は汗をたくさんかくから運動しなくても痩せる？」と思っている方も多いのではないのでしょうか？実は、夏は汗をたくさんかきますが、冬に比べて気温と体温の差が縮まるため、基礎代謝が高まりにくく、カロリー消費も鈍りがちです。そのため、身体活動や運動を習慣化しなければ、あっという間に肥満に繋がります。

実際、由布市の40～74歳のうち、37.6%はメタボリック症候群（予備群を含む）といわれています（市報5月号のゆーふーのヘルスアップトークより）。このまま肥満を引きずるわけにはいきません！

★運動の種類とその効果★

筋力トレーニング

- ・基礎代謝量の向上
- ・太りにくい体



有酸素運動（ウォーキング等）

- ・心肺機能の向上
- ・体脂肪の減少効果



ストレッチング

- ・ケガや障がいの予防
- ・疲労回復
- ・リラックス効果



肥 満 防 止

運動には大きく分けて「筋力トレーニング」、「有酸素運動」、「ストレッチング」の3種類があり、その効果もさまざまですが、いずれも肥満防止に繋がります。自分に合った運動を見つけて、わがままボディを解消しませんか？

**熱中症に
注意！**

特にマスクを着用している時は体温調節がしづらく、気づかないうちに脱水症状になることがあります。暑い日は激しい運動は控えて、こまめに水分補給しましょう。

●問い合わせ 保険課 ☎097-582-1121
健康増進課 ☎097-582-1120