



ゆーふーのヘルスアップトーク

～連載6回目 身体を動かしてメタボ解消～

少しずつ暑さも落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。秋は「運動の秋」とも言われているように、代謝が高まり、運動の効果を最大限に発揮できる時期です。

連載2回目でお話したように、由布市はメタボの該当者が多いという現状があります。そのため、今回はメタボを解消するための運動についてご紹介します。

●メタボ解消に運動は欠かせない！

メタボは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれており、メタボの改善には内臓脂肪を減少させることが重要です。内臓脂肪は運動不足や過食によって短期間で増えやすい脂肪ですが、運動によって短期間で減らすことができるという特徴もあります。溜まってしまった内臓脂肪を燃焼させるには、脂肪がエネルギー源として使われる有酸素運動が効果的だと言われています。



●おすすめ有酸素運動

有酸素運動とは、ウォーキングや軽いジョギング、サイクリングなど、酸素を取り込みながら行う、比較的負荷が少なく長時間継続して行える運動です。今回は手軽に取り組み始めるウォーキングについて紹介します。

効果的なウォーキング強度

- ・歩幅は普段より5cm大きく歩く
- ・うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
- ・息が弾むぐらいのペースで歩く

ウォーキングの目安は
30分！



まずは無理のない程度から始めよう！

	体重 50kg	体重 60kg	体重 70kg
30分間のウォーキングによる消費カロリー	約92 kcal	約110 kcal	約129 kcal

脂肪を1kg落とすのに必要な消費カロリーは約7,200kcal。体重60kgの人が1日30分のウォーキングを約2ヵ月継続することで、体脂肪を1kg減らすことができます！



【おおいた歩得を活用しよう！】

健康アプリ「おおいた歩得」とは、日常のウォーキングや健診などによって健康ポイントが付与され、ポイントが貯まると大分県内の協力店で特典が受けられるアプリのことです。おおいた歩得を活用して無理せず楽しみながら運動を継続していきましょう。



▲おおいた歩得ダウンロード (iPhone)



▲おおいた歩得ダウンロード (Android)

10月は「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間です。健康寿命日本一をめざし、この機会に『歩得』をダウンロードして、健康づくりに取り組んでいきましょう！



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120



市報 de お茶の間サロン紹介 No. 6 ～気楽に集まる会～



【活動日】毎月第2火曜日 【活動場所】奥江公民館
【対象者】奥江地区在住の方 【人数】9人程度

笑顔と笑いがはじけ、新しいゲームにもどんどん挑戦！でも、時には真剣な顔で健康講座に耳を傾け、野菜づくり講座では多くの質問が飛び交います。そして、最後はお茶とお菓子で話がはずみます。心と体をいっぱい動かしています！



●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349