あわせて行いたい!

お家でできる簡単!筋トレ

筋力トレーニングはロコモの予防が期待されるほか、筋肉が増えることで基礎代謝(生命を維持するために最小限必要な代謝)が高まりますので、ウォーキング時はもちろん、日常生活でも消費するカロリーがアップします。

中でも、胸・腹・背中・太ももは筋肉量が多く、そこを鍛えると効果的です。トレーニング方法は、腕立て伏せ(胸筋)、上体起こし(腹筋)など一般的に知られているものでOKですが、ここでは比較的負荷が弱く、気軽にできる簡単なものをご紹介します。

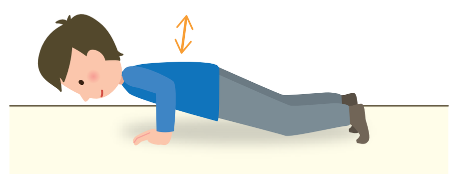
まずは週に2、3回を目安として各運動を実施してみましょう。一度に行う回数は翌日の生活に支障がないよう、無理のない範囲で行ってください。

またすべての運動を一度にする必要はありません。朝に腕立て伏せ、昼は上体起こしなど、日常生活の合間に各運動を行うのも良いでしょう。無理なく続けて、健康的なからだづくりをしましょう。

関西大学
涌井 忠昭教授

お家でできる簡単筋トレ

胸筋のトレーニング



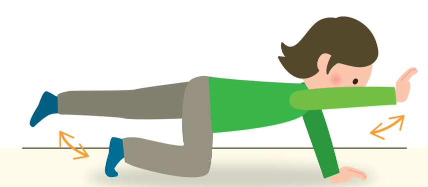
腕立て伏せの状態から、膝を床につけます。
膝の位置は直角より後ろにします。
目線は手をついた位置より少し前にます。
そのまま、床にあごを近づけ、2秒間静止し、ゆっくり元に戻します。

胸筋のトレーニング

難しい方はお腹に力を入れるように意識するだけでも効果があります

膝を曲げ、腰はしっかり床につけます。
おへそをのぞき込むように体を起こします。
腰が床から離れないよう意識しましょう。

背筋のトレーニング



四つん這いになります。
右肘と左膝を近づけます。(※1)
右手と左足が床と平行になるように伸ばします。(※2)
※1と※2を交互に繰り返します。
次は反対に左手と右足を使って行います。

太ももの筋肉(後ろ側)のトレーニング

イスなどに手をかけ、少し前傾姿勢になります。
膝を伸ばしたまま足を後ろに上げます。(※1)
足首を曲げたまま、かかとをお尻に近づけます。(※2)
※1と※2を交互に繰り返します。

堺市ウォーキングマップ

おすすめコース

ウォーキングマップは裏面に掲載!

① 大仙公園周辺コース (約6.5km)

(目安)【所要時間】約90分
【歩　　数】約10,000歩

JR百舌鳥駅 →(約500m) 仁徳天皇陵古墳 →(約2.5km) 日本庭園 →(約500m) 履中天皇陵古墳 →(約2.5km) 堺市博物館 →(約500m) 堺市平和塔

■消費カロリーの目安(1分間に100m歩く速さで90分歩行した場合)

	20歳〜	30歳〜	40歳〜	50歳〜	60歳〜	70歳〜
男性(体重60kg)	585 kcal	561 kcal	550 kcal	550 kcal	538 kcal	526 kcal
女性(体重50kg)	451 kcal	424 kcal	410 kcal	410 kcal	410 kcal	410 kcal

※消費カロリーには個人差があります。
左記の例より、年齢が高くなると消費カロリーが減少し、体重が重くなると、消費カロリーは増加する傾向があります。

JR百舌鳥駅をスタートし、まずは、世界文化遺産登録された百舌鳥・古市古墳群の「仁徳天皇陵古墳(拝所)」へ。古墳の周りは道路が舗装されているため、歩きやすく、また、その大きさから歴史を感じることができます。「仁徳天皇陵古墳」をぐるっと周り、自転車博物館を通り、大仙公園内へ。公園内の「日本庭園」では、折々季節の花の展示会が開催されており、それらの観賞を楽しめます。その後、公園を出て、「履中天皇陵古墳」へ。大仙公園内に戻り、「堺市博物館」を通り、「堺市平和塔」がゴール地点です。堺の歴史や文化を大いに感じることができるコースとなっています。

要チェック!

- 日本庭園では景色を楽しみながら、お抹茶とお菓子をお楽しみいただくこともできます。(有料)
- 履中天皇陵古墳の北側には、後円部を一望できるビュースポットがあり、古墳の濠(ほり)越しに墳丘の後円部を見渡すことができます。

② けやき通りコース (約4.7km)

(目安)【所要時間】約60分
【歩　　数】約7,000歩

堺東駅 →(約1km) 方違神社 →(約2km) けやき通り →(約1.5km) 堺東駅

■消費カロリーの目安(1分間に100m歩く速さで60分歩行した場合)

	20歳〜	30歳〜	40歳〜	50歳〜	60歳〜	70歳〜
男性(体重60kg)	390 kcal	374 kcal	366 kcal	366 kcal	359 kcal	351 kcal
女性(体重50kg)	301 kcal	283 kcal	274 kcal	274 kcal	274 kcal	274 kcal

※消費カロリーには個人差があります。
左記の例より、年齢が高くなると消費カロリーが減少し、体重が重くなると、消費カロリーは増加する傾向があります。

南海高野線堺東駅をスタートし、「反正天皇陵古墳」の横を通り、「方違神社」、「東雲公園」へ。その後、「けやき通り」へ行くと、名前の通り豊かなけやきが緑のトンネルを作り、落ち着いた雰囲気をかもし出しています。竹内街道を通り、最後に、スタート地点の堺東駅に戻るコースとなっています。

要チェック!

〈けやき通り〉
秋にはけやきが美しく紅葉し、特に落ち着いた雰囲気を感じることができます。

消費カロリーについて【参考文献:朝山正己・彼末一之・三木健寿 編著(2000)「イラスト運動生理学 P97」 株式会社東京教学社】

簡単! メタボ&ロコモ対策

堺市内のおすすめウォーキングマップ付き

エッ!? こんなチョットでいいの!? 今すぐできる! 運動不足解消

- あなたは大丈夫!?メタボとロコモ
- 忙しい方は普段の生活にプラス10分! 楽しく「ウォーキング」を取り入れましょう!
- 効果的な歩き方のポイント
- お家でできる!簡単筋トレ

運動やスポーツは、「こころ」と「からだ」を健康にするだけでなく、生活に定着させると、生活にリズムが生まれ、日々の「くらし」が豊かになります。豊かなスポーツライフは、あなたの生活の質(QOL)を高めることでしょう。
関西大学 涌井 忠昭教授

人生100年時代に考えたい健康寿命。運動でスカッと!「からだ」も「こころ」もリフレッシュ。体を動かすと気持ちがいいという感覚を味わいながら、免疫力を高めていきましょう。「がんばりすぎないで」空いた時間から楽しく続けられる運動をはじめてみませんか。
大阪府立大学 坪内 伸司教授

■堺市のスポーツ情報:https://www.city.sakai.lg.jp/kurashi/sports/index.html
発行:堺市運動・スポーツ習慣化推進事業 〒590-0078 堺市堺区南瓦町3-1 TEL:072-228-7437 FAX:072-228-7454

ウソ!? ホント!?

20分以上運動しないと効果がない!?

健康やシェイプアップに関心があるけど忙しいから運動する時間がないんです!!

ウォーキングなどの有酸素運動は20分以上続けないと脂肪は燃焼されないと誤解をされている方もいるのではないでしょうか。運動開始直後は炭水化物が多く燃焼され、脂肪の燃焼割合は低いものの、脂肪は燃焼されている為、この「効果がない」という認識は誤りです。

シェイプアップに関しては、食事などによる「摂取カロリー」を抑え、運動などによる「消費カロリー」を増やす必要があります。今の生活に運動する時間を追加すれば、たとえ短い時間の運動でもカロリーを消費しますので、シェイプアップの効果は期待できます。

忙しくて運動する時間がもてないという方は、短時間でも日常生活の身体活動量を増やし、積極的に運動しましょう。

近い距離は歩くようにする、エレベータを使わず階段を利用するなど「少しの運動でも効果はある」という気持ちで生活すると、運動する機会は意外とたくさん見つかりますよ。

大阪府立大学 坪内 伸司教授

例えば
10分間早歩き(1分で100m歩く速さ)
▼
65kcal消費!
男性 20歳 60kg
※カロリーの消費量には個人差があります。

あなたは大丈夫?

メタボとロコモ

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の略。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のこと。

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略。運動器の障害による要介護の状態や要介護になる危険な状態のこと。日本整形外科学会が提唱。

メタボとロコモの予防・改善には、有酸素運動であるウォーキングと筋力トレーニングが有効です。有酸素運動におけるおもなエネルギー源は炭水化物と脂肪です。ウォーキングはジョギングやランニングと比較して運動強度が低く、長く続けられるので、脂肪の燃焼に効果的です。また、ウォーキングは全身持久力の向上、肥満およびストレスの解消などさまざまな効果が期待できます。筋力トレーニングで筋肉を増やすと基礎代謝が高まるだけでなく、皆さんの日常生活が豊かになり、自立した生活につながることでしょう。

関西大学 涌井 忠昭教授

次ページ以降ではウォーキングや筋力トレーニングをご紹介します。皆さんの健康づくりにお役立てください。

メタボについて詳しくはこちら【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) ▶ https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic】
ロコモについて詳しくはこちら【日本整形外科学会HP ▶ http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/】

忙しい方は、普段の生活にプラス「10分」! 楽しく「ウォーキング」を取り入れましょう!

日常生活において「ウォーキング」は手軽に行える有酸素運動のひとつです。スポーツが好きな方やそうでない方も、まず**身体を動かすきっかけづくりのため**に、日常生活にプラス10分「ウォーキング(歩く)」を取り入れてみましょう。

プラス「10分」! 日常生活でのウォーキング取組事例

- 8:00 通勤中 — 1区間分先のバス停まで歩く!など通勤に「歩く」を足して、脳を活性化し、仕事の効率を上げましょう!
- 10:00 買い物 — 遠くのスーパーへ出かける!など買い物に「歩く」を足して、より買い物を楽しみましょう!
- 12:00 昼食 — ランチタイムに「歩く」を足して、とっておきのおいしい!を見付けましょう!
- 15:00 散歩 — 少し遠いけれど、緑がきれいな公園に行く!など、あなたが行ってみたい場所に「歩く」を足して、心も身体もリフレッシュしましょう!
- 17:00 お子さまをお迎え — お子さまと一緒に帰宅するなど、お子さまとの時間に「歩く」を足して、もっと楽しい時間を過ごしましょう!

【参考文献】厚生労働省アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針『+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう』
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html

Point 継続のポイント

大阪府立大学 坪内 伸司教授

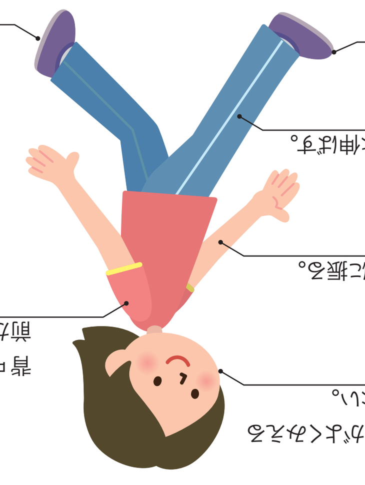
どんな運動も続けなければ効果はありません。運動を続けるためには、何よりも楽しむことが大切です。楽しむということが精神面にも良い効果をもたらします。「今日は体調が良くない」と思うときは無理をしないでください。心地よくできる量があなたに合った運動量です。
ご自身の体調に合わせて運動量を調節しましょう。

効果的な歩き方のポイント
～歩き方に気をつければ、効果もグッとアップ!～

ウォーキングの効果

- 脳が活性化する
- 生活習慣病の予防・改善
- 基礎代謝を高め、体を活性化する
- 血液の循環が良くなる
- 足や腰の筋肉を鍛える
- 骨粗しょう症を予防する
- ストレスを解消する

良い歩き方



シューズの履き方

1. ウォーキングでは踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履きます。靴紐はシューズを履く時にはゆるめるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりましょう。
2. シューズを履いたら、かかとで軽く地面を叩くようにして、かかとをシューズのヒールカウンター部分にきちんと収めます。
3. そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体制で足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定します。

注意!!

- ウォーキングは手軽に行える運動ですが、持病のある方は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- ウォーキングを行う前にはウォーミングアップを行い、終了後はクーリングダウンを行いましょう。
- その日の体調に合わせて、運動時間や強度を調整してください。体調がすぐれない場合は、無理せず中止しましょう。
- ウォーキングの前・中・後に適度な水分補給をしましょう。