



東大宮すぽくら通信

第8号：平成17年10月
編集・発行

TEL
090-7380-3256

2歳の誕生日を迎えました。

募

集

し

ま

一

す

!

シニア体カアツステーション

1

第2回ミニバレーボール大会

第12回健康づくりグラウンドゴルフ
交歓大会

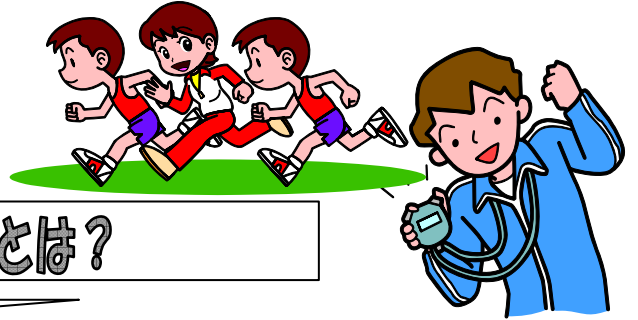
()



体力測定会を行います。



日時 ① 10月22日(土) 午後7時30分～9時30分 東大宮中学校体育館
 ② 10月23日(日) 午前10時～12時 東大宮コミュニティセンター
 対象者・健康な20歳以上の方。



東大宮地区体育会とは？



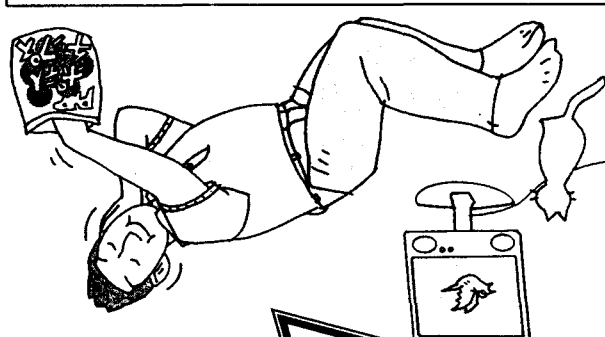
あなたの肥満度、体型千エウク

男性の肥満は、お腹の内部の腸間膜にべっとり脂肪を蓄える「内臓脂肪型肥満」タイプが目立ちます。男性の肥満は見かけの問題だけでなく「高脂血症、高血圧、糖尿病」に連鎖し、動脈硬化を進行させ、ひいては心筋梗塞や脳卒中などの引き金になる恐れがあります。

女性は「二段腹、三段腹」が美容上の悩みの種ですが、男性は大ももやお尻、腕などは筋肉質で皮下脂肪があまりつかないのにベルト周りだけがパンパンに張ってくる「ためき腹、ピヤ樽腹、太鼓腹」といった段なし腹」が要注意です。

●内臓脂肪型肥満を、体型からチェックしましょう。

- まっすぐ立ち、あごを引いた姿勢で、下を見たときにつま先が見えない
- ベルトを締める位置がお尻、そよ下にくる
- お腹が邪魔で足のつま先を切るのが苦しい
- 立ってパンツをはくのが苦しい
- 椅子やソファにすわる時、体ごと投げ出して座る
- そっくり返って歩く
- お腹を大きくへこませることができない、できても数秒しか維持できない
- 和式トイレのように深くしゃがみこむ姿勢を取れない。
- 取れても不安定
- 椅子に座って上体をねじったときに、お腹のせい肉が邪魔して両手を背もたれにつけられない
- 仰向けに寝て、足を固定させないで、ひざを直角に曲げた姿勢で、腹筋が1度もできない



どうですか、羨しいですか、1つでも当てはまる項目があれば、内臓脂肪型肥満の可能性があります。

ポイント

歩幅の目安は、普通歩きより7.5cm。余裕があれば足1つ分大きにする。

1分間の運動

1分間90~100m前後 (5.4~6.0km/時)

ポイント

1分間の運動

さよなら腹筋10回で1分、こんにちはは腹筋10回で1分

ポイント

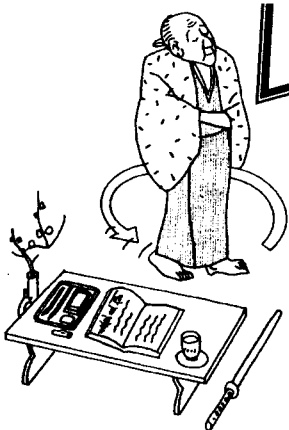
- ・腰を反らせない。
- ・ひざを曲げて行う。
- ・ゆっくり行う。

1分間の消費カロリー 10.0 kcal

1分間の消費カロリー 5.8 kcal

テフ街道を邁進する男たち

テレビ、雑誌のダイエット特集から、ファッション、美容、フィットネス、食品の分野まで、ダイエットというと、全て女性を中心に展開されています。しかし、実は、肥満は女性より男性のほうが深刻な問題なのです。最近の肥満傾向を10年前と比較すると、女性はほぼ横ばいなのに対して、男性は全年代で著しく上回っており、30代から60代までの約3割が「BMI・25以上」を超えた肥満であることが明らかになっています。肥満は運動不足の生活と密接な関係にあります。肥満度の割合は、40代の男性が「31.6%」でトップですが、運動習慣の割合をみると、40代の男性は「17.8%」で、30代(21.4%)、50代(28.9%)と比べると最も低くなっています(2001年国民栄養調査)。40代は管理職が多くなり、仕事のストレスが増えた分だけ飲み過ぎ、食べ過ぎになり、接待でのグルメ食が増えることも手伝い、摂取カロリーは20代、30代より、むしろ多くなると言われています。一方、40歳を境にして脂肪燃焼工場である筋肉が減り、基礎代謝も落ちるため、ますます太りやすくなります。男もダイエットは急務なのです。



さあー男性の諸君！肥満度チェック！

●BMI [Body Mass Index] (身長と体重から計算)

身長と体重から肥満度を判定する方法です。計算は体重(kg)を身長(m)で2度割ってだします。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

理想体重は「BMI・22前後」です。「25」以上になると体脂肪量が多くなり、生活習慣病のリスクが増えるので注意が必要となります。

《いつでも、どこでも、すぐ出来る「ながら運動こそ」が、健康づくり、ダイエットの王道なのです。》

長野茂先生の言葉です。今回の資料は、長野先生著書「一分間ながら運動ダイエット」から抜粋させて頂きました。

仕事・家事の合間に出来る一分間ながら運動を是非、この機会にどうぞ行って下さい。日頃の運動が大切です。



ポイント
ひざに故障がある場合はやらない。

ポイント

腰を反らせると腰椎に負担がかかり、腰痛になることがあるので注意。



1分間の運動 → 8秒間キープを3セット行う (あいだに休みをいれて)

きつい場合は5秒間キープを3セット (あいだに休みをいれて)