



# すこやか洞爺湖

保健師から

大道 淑恵

運動不足の改善で  
内臓脂肪を  
減らしましょう

2 月号では、食生活を取り上げました。

食事制限だけで減量をすると、脂肪とともに筋肉も落ちてしまいます。運動をすることで筋肉を維持・増加でき、食事で得たエネルギーを効率よく消費することが出来ます。

また、筋肉を動かすと、インスリンの働きがよくなり、糖質が筋肉に取り込まれやすくなるため、血糖値が下がります。中性脂肪も運動で消費され、HDL（善玉）コレステロールが増加してきます。運動をすると血流がよくなり、血圧は下がってきます。

運動をすることは、メタボリックシンドロームのリスクを減らすことにつながります。食事と併せてやってみませんか。

生活のなかにウォーキングなど運動を取り入れることが望ましいので、冬太りが気になっておられる人は雪解けを待って春の日差しの中、外に出しましょう。

「シェイプアップ教室（国保

ヘルスアップ事業）」の講師の木村洋子先生が紹介してくださった室内で出来る体操を紹介いたします。椅子に座って出来る運動なので、テレビを見ながらでもやってみてはいかがでしょうか。徐々に回数を増やすとよいでしょう。

座位プログラム

膝伸ばし

（キック）

太ももの前側の筋肉を鍛えます。

もも上げ

（もも）

股関節まわりの筋肉を鍛えます。

かかと上げ

（かかと）

ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

つまさき上げ

（つまさき）

すねの筋肉を鍛えます。

上体起こし（おなか）

おなかの筋肉を鍛えます。

立位プログラム

いす座り立ち（いす）

太ももの前側の筋肉を鍛えます。

もも上げ（アップ）

関節まわりの筋肉を鍛えます。



横への脚上げ

（横上げ）

お尻（横）の筋肉を鍛えます。

背伸び

（背伸び）

ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

上体起こし

（おなか）

おなかの筋肉を鍛えます。

その他にも、

生活のなかに取り入れられるちょっとした運動のヒントを教えてくださいました。



駐車場では、一番遠いところに車を止める。

好きな音楽を聴きながら音楽が終わるまで室内を歩き回ると5分ぐらいは運動が出来る。炊事や歯みがきをしながら、片足立ちをする。

雪かきは嫌な仕事ではなく、脂肪を燃やす絶好の機会と考える。

教室に車で参加していた人が歩いてくるようになったり、夕方、万歩計を見て歩数が少ないと、一回り歩きに出かけるようにしている。など工夫している声が聞かれます。

## 健康づくり推進員会では

健康づくりウォーキング会や健康づくり講演会などの活動を通じて、自分や家族、地域の人々が元気で生き生きとした生活を送るために必要な健康づくり活動を行なっています。

現在、各自治会等より推薦された29名と公募による3名の方が推進員として活動されており、平成20年4月から新たに推進員としてボランティア活動し

健康づくり推進員を募集します

## 健康づくり推進員を募集します

健康について振り返り考えてみたい、また健康づくりに積極的に参加したいという方は、一緒に活動してみませんか？

任期：平成20年4月1日～平成22年3月31日（2年間）  
問合わせ、申込みは、洞爺湖町健康福祉センター（☎76 4 0 0 6 まで）

76 4 0 0 6 まで