

ストレッチから

太ると体に良くない？

肥満 必要以上に体重が増えること。脂肪細胞数の増加と脂肪の付き過ぎ。原因は、食べ過ぎ、運動不足が主な原因です。ヒトは餓死しないように、食べるカロリーが消費カロリーを上回るように食欲がコントロールされています。内臓脂肪が増えると慢性炎症になります。ゆっくりと体をむしばむ炎症が起きます。インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが悪くなり、脂肪細胞から有害なホルモンが分泌されます。

⇒ 高血圧症、高脂血症、糖尿病になりやすい体になります。

(30～49歳の消費カロリー)

男性 2,700kcal

女性 2,050kcal

太りすぎると.....

心肺機能や骨・関節にかかる負担が大きくなります。

重度の肥満の人は健康な人と比べておよそ10年寿命が短くなるとの調査結果もあります。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

【BMI】肥満のボディマス指数。

世界保健機構の基準では30以上。

日本では25以上を肥満としている。

● 予防するために何をすればいい？.....

1、食事習慣を見直す

- 記録する。毎日体重を測り、スマートフォンなどを使い、毎回食事の写真を撮って把握する。
- 3食、基規則正しく、ゆっくり食べる。食事を抜くのは逆効果、リバウンドになる。
- よく噛んでゆっくり時間をかけると少ない食事量で満腹感を得られる。

2、運動の習慣をつける

急にスポーツジムに入ったり、マラソンを始めるのは難しいので、

- 通勤通学の時間を利用して、電車やバスの1区間を歩いてみる。
- 自宅でTVを見ながら、CMの時間を運動時間にする。スクワットや階段の昇り降り(20回1セット)をしてみる。
- 就寝前、お風呂上りに下肢や腕などのストレッチをしてみる。

3、生活習慣を見直す

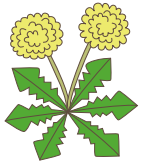
- 水分補給に注目してみる
一日に必要な水分量は約2.5L(尿、便で約1.3L汗、呼吸で1.2L消費される)ですが、食事から摂取できる水分もあるので、一日に約1.2L程度を目安とすることが推奨されている。
- 間食・過食について
一日3食では不足しがちな栄養素やエネルギーを補い、仕事や勉強の気分転換をもたらす食事が間食です。一日の摂取エネルギー量は200Kcal程度が目安。取る時間帯としては15時頃(日中)がベスト。夜は脂肪として蓄積されやすい。内容は乳製品、果物、小魚、干し芋などがおすすめ。夜が駄目な理由⇒夕食後遅い時間に食べると血糖値が上がりやすく太りやすい。
- 睡眠時間をしっかりと確保する

この季節は新しい環境に変わる方もいらっしゃると思います。焦らずにゆっくりと生活について見直してくださいませ！



春です！ 駒場プールへ！

新年度を迎える四月は、心機一転、新たな目標に向けて歩み始める節目の季節です。春の穏やかな陽気のなか、日々の生活に水中での運動習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか。当体育館のプールでは、子どもから高齢の方まで幅広い年代の皆さまに安全かつ快適にご利用いただける環境を整えております。水中運動は関節への負担が少なく、体力向上や健康維持、生活習慣の改善にも効果が期待されます。泳力に自信のない方でも、水中ウォーキングや軽運動から無理なく始めることができ、レッスンなども開講しております。水の特性を生かした運動は心身のリフレッシュにもつながります。新生活のスタートに合わせ、ぜひ当プールをご活用ください。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。



一般公開（個人利用）下記スケジュールを参照ください

年間を通じて定期的に開催しているプログラムです。原則、申し込み不要で講師の指導を受けられます。

一般公開プログラムスケジュール 4月 ※祝日はお休み

予約不要で、体育館プログラムをご利用いただけます。 ※1：中学生以上対象 ※2：小学生以上対象

○**体育室 / 庭球場 / トレーニング室** 大人 300円 / 小人（高校生相当年齢以下）150円
65歳以上、障がい者

生き生きライブ ※60歳以上		9:45-11:45	
剣道 ※2	火曜	15:40-18:00	7・14・21・28
バレーボール ※1		19:00-21:00	
音楽体操 ※1	水曜	10:00-11:30	1・8・15・22 ※29日はお休み
卓球 ※2	金曜	19:00-21:30	3・10・17・24
剣道 ※2	土曜	15:40-18:00	4・11・18・25
スポーツ広場 ※2	第1・3・5土曜	9:30-11:30	4・18
ソフトテニス ※1	第1・3・5日曜	9:00-11:00	5・19
こまばサンデースポーツ 体育室	第2日曜	9:00-10:30 卓球・バトミントン ※2	12
硬式テニス ※1		10:30-12:00 バレーボール ※1	
※16歳以上 トレーニング室・ランニングコース ※2	毎日	終日	毎日（祝日も公開）

○**プール** 大人 400円 / 小人（高校生相当年齢以下）200円
65歳以上、障がい者

はじめて水泳 ※1	月曜	11:00-11:30	6・13・20・27
水中ウォーキング ※1	火曜	11:00-11:30	7・14・21・28
初心者水泳指導 ※1	水曜	12:00-12:55 泳げない方 13:00-13:55 泳げる方	1・8・15・22 ※29日はお休み
アクアビクス ※1	木曜	19:00-19:50	2・9・16・23・30
初心者水泳指導	金曜	15:00-15:55 ※1 16:00-16:55 ※小学2年生以上	3・10・17・24
こまばサンデースポーツ 水泳指導 ※2	第2日曜	9:00-10:45	12
プール	毎日	終日	毎日（祝日も公開）

※毎週土曜日は「こどもサポートプラン」中学生以下プール無料公開実施中（4日は春休みのため実施無し）