

三つの生活習慣で、太りにくい身体をつくり、食欲の秋を満喫したいですね！

「三位一体」その1

自分の体重でできる筋トレ

基礎代謝の維持には筋肉量を落とさないこと。それも自宅で、しかも自分の体重でできる筋トレで十分です。

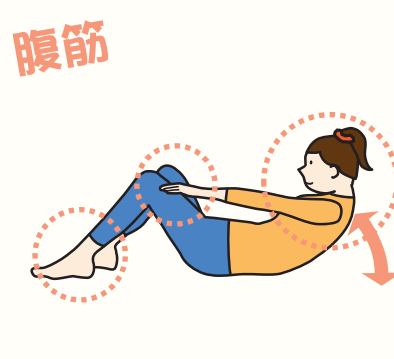
- ・ひとつの動作は7秒。戻すときはゆっくり
- ・1セット10回



- 1) もも上げ**
①浅く座りイスをつかむ。
②ひざをゆっくりと胸を引き付ける。
※交互に行う



- 2) スクワット**
①イスなどを持って、足は肩幅で立つ。
②座るように股関節とひざを曲げる。
※ひざはつま先より前に出ない



- 3) 腹筋**
①ひざを立てて、足を腰幅で横になる。
②腕を伸ばし太ももにふれる。
③おへそをのぞき込むように肩を上げる。

「三位一体」その2

有酸素運動

忙しくてもできるウォーキングがおすすめ。3000歩増やすと100kcal消費できます。週末やできるタイミングで集中的に歩いても、1日平均3000歩増えればOKです。



「三位一体」その3

食事



食事制限に頼るダイエットは基礎代謝を落としてしまい逆効果。日ごろ運動をあまりしない男性で2000kcal、女性で1800kcalが目安。筋トレ後30分以内にタンパク質を摂れば効率よく筋肉が再生されるので、意識して食べることが大切です。

脳で考える、臓器を動かす、姿勢を保つなど、私たちの身体は意識しなくても常にエネルギーを消費しています。それを「基礎代謝」といい、1日に使われるエネルギーの実に7割近くを占めています。基礎代謝のピークは10代後半。ですから太りにくい身体は基礎代謝を維持させることが大切です。

「三位一体の生活習慣」で身体を太りにくく変えることができます。

「三位一体」で太りにくい身体をつくる

読書は脳のエクササイズ！ 知られざる5つの効果

読書は、ただ知識が高まるだけでなく、様々な効果をもたらします。その効果をご紹介します。

- 1. 発想力が豊かになる** 様々なジャンルの本を読むことで、想像を超えた考え方や、アイデアの引き出しが増えます。
- 2. 脳が活性化** 本を読むときに空想することで脳が活性化し、働きが高まります。
- 3. 文の組み立てや構成がうまくなる** たくさんの良い文章にふれる機会が増えることで、文章力が磨かれます。
- 4. コミュニケーション力が高まる** 人を思いやる力や、どんなことを考えているのかを理解する能力が高まり、コミュニケーション力が上がります。
- 5. ストレスの解消に繋がる** 6分間の読書でストレスが3分の1以下になるという研究結果があるそう。これは音楽を聞いたり、運動をしたりすることよりも高いリフレッシュ効果です。



読書の秋。普段は本を読まないという方も、読書をしてみては？

『フレイル』ってどんなもの？

最近、「フレイル」というものに注意が向けられています。もともとは「フレイルティー（英語で弱さ・虚弱という意味）」からきており、欧米ではすでに使われている言葉だそうです。

「フレイル」とは、“筋力や心身の活力が低下した状態”のこと。多くの高齢の方がフレイルの段階を経て要介護状態になるので、予防が大切です。

あなたはフレイル？（※アメリカの評価法）

- 体重が減った（1年間で2～3kg）
 - 最近、以前より疲れやすくなった
 - 筋力が衰えた
（例えば、2リットルのペットボトルの買い物が大変）
 - 歩くのが遅くなった
（横断歩道を青信号の間に渡るのが難しい）
 - 身体的な活動が少なくなってきた
（趣味のサークルに出かけるのが減った、など）
- 3つ当てはまると要注意。

予防法は？ 大切なのは食事とウォーキングなどの運動。特に高齢の方の食事は、筋肉の元になるタンパク質やカルシウムが不足気味。パン食なら牛乳や卵、ご飯食なら魚や納豆などを足すと補えます。フレイルかもしれないという方はウォーキングに加えて、机などにつかまってスクワットするなどの簡単な筋トレで、骨と筋力を活性化させましょう。

