

こもれび

仙台社会保険病院 健康管理センター

平成 20 年 4 月発行 第 16 号

仙台市青葉区堤町 3 - 16 - 1

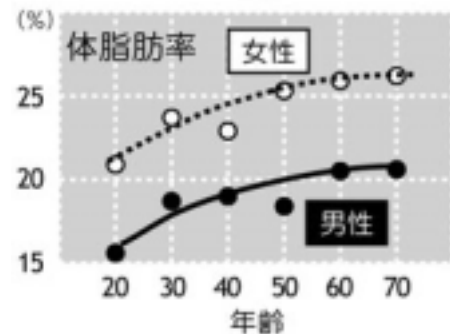
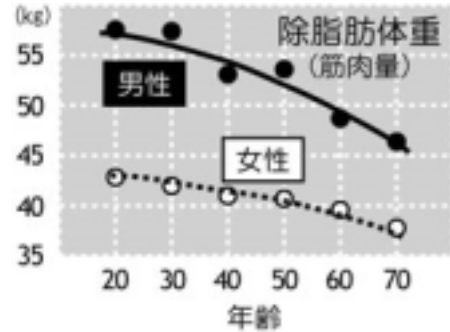
電話 022(275)3111 FAX 022(234)4105

健康の話

年齢とともに、だんだん筋肉量は低下し、体脂肪率が増加していきます。

メタボリックシンドロームを改善するためには、蓄積した内臓脂肪を減らすことがポイントです！！

食事制限だけの減量の場合、脂肪と一緒に筋肉まで落ちてしまいます。運動を取り入れて、筋肉を維持しながら効果的に内臓脂肪を減らしましょう！！



日常生活の中でからだを動かそう！！



歩きましょう！！

「歩く」ことは手軽に今すぐできます。同じ「歩く」でも歩き方によって消費するエネルギー量は違います。左図を参考に意識して歩きましょう。

歩数計をつけてみましょう！！

まずは、現状の歩数を把握してみましょう。現状の歩数から 1 日 1000 歩増やすことから始めてみて下さい。

連続して歩かなくても大丈夫！！

続けて 30 分歩かなくても、1 日 2 回、3 回に分けたり、週末まとめて歩いても効果は変わらないと言われています。思いついたら歩きましょう！！