



# 和野橋前支援員だより

平成27年6月号



団地各位様

## .....6がつの行事予定.....

6月3日(水)健康相談(予防医学)

11:00~12:00

6月4日(木)足湯(カノタス)

13:30~15:00

6月5日(金)楽しく体操(包括支援)

なんでも相談会

13:30~15:00

6月6日(土)足湯(神戸大学)

12:00~13:30

6月17日(水)健康相談(予防医学)

11:00~12:00

団地活動へのご協力いつもありがとうございます。

すっかり暑くなってきまして草も伸びてきましたが今年は団地活動としての草取りは行いませんので、お忙しいとは思いますが駐車場の草取りは各自で行うようにお願いします。

団地代表



犬のふんの回収は  
いままでどうい  
よろしくおねがいします

生活習慣病にならない為に日々がんばっていらしゃる方必見。

内臓脂肪を減らして生活習慣病を防ぎましょう！

たるみの本当の原因が脂肪ではなく「筋肉のゆるみ」だと知っていました？わたし知りませんでした。でもこれを知った以上筋肉を引き締めたいと思いませんか？思いますよね？

やりましょう！そして高脂血症もどこかに行ってくださいませよう。＼(〇)／

みなさんそれぞれ体調に合わせていろんな食事法をされていると思います。下記はあくまでも参考ですので病院の先生と相談なさってる方はその方法で行って下さいね。

食事の  
基本

- 1) 高血圧症～コレステロールや中性脂肪を下げる食事作り
- 2) 高血圧 ～減塩に切り替えた食事作り
- 3) 高血糖値～エネルギーを押さえた食事作り

+ 運動 =

最短の方法  
だそうです。

1) 皮下脂肪は減りにくい 2) 内臓脂肪は減りやすい、運動によっては皮下脂肪の3倍減りやすいそうです。

3) 脂肪を燃やすコツ～細切れでもいいからまず動く。ずーと続けることができる運動を選ぶ(4月号の運動も効果大です)

4) 水分補給も重要～脂肪は血液で筋肉に運ばれて燃焼するのでサラサラ血液のほうが速やかに運んでくれ効率も上がります。その為には水分補給、歩く前に200mL～300mLの補給、歩いている間15分～20分おきにも補給したほうが良いそうです。(水は胃に負担をかけるので運動中の水分補給は回数を多く少しずつこまめに)

※筋肉膜を鍛えると筋肉が引き締まる、そのためには筋肉トレーニング。結果水分が絞り出されて肉が締まっていきながら筋肉が作られる。(筋肉膜を鍛えるためには筋肉を作るためのタンパク質を摂取しながらだそうです。)

※これまでは20分以上続けないと燃焼効果がでないと言われてきましたが8分～10分を2～3回行っても同じ効果を得る事ができることがわかってきたそうです。