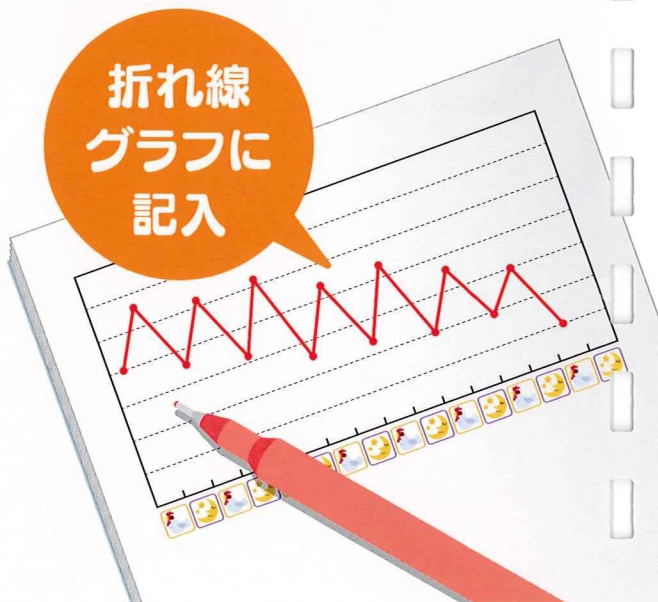


これだけは…



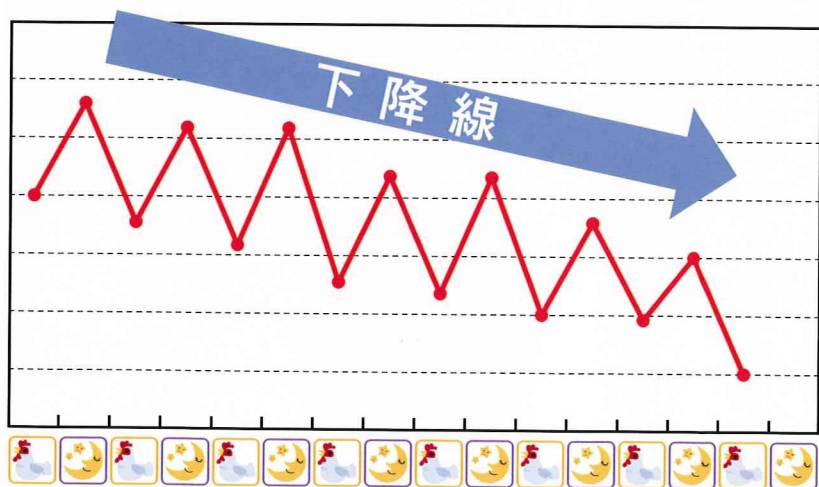
折れ線
グラフに
記入



その他、ぜひ試して欲しい事があります。
1日2回、毎朝の起床時の排尿後と、毎晩夕食後に体重計に乗りましょう。実はこれを毎日続けるだけでも体重が減るとい効果があるんです。
体重計は正確な値が分かるデジタル式がおすすめです。そして、測定した体重を記録して折れ線グラフにしておくと、より良いでしょう。



折れ線グラフに記入

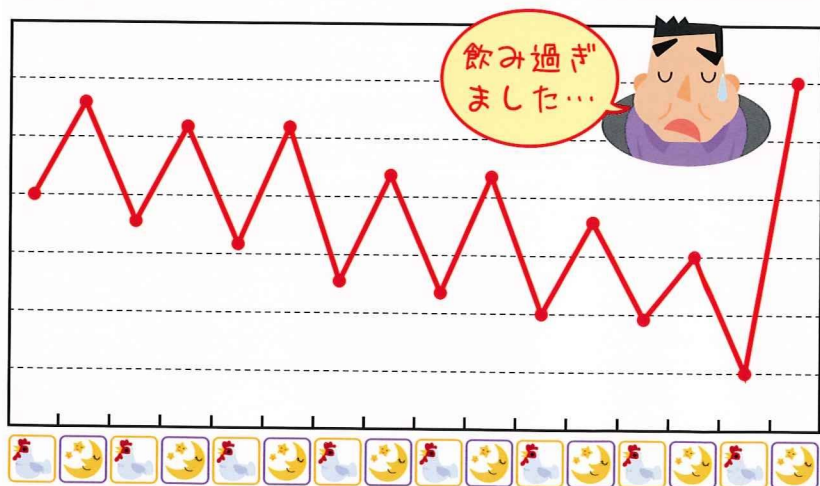


体重って、1日の中で結構変化するものなんです。一般的に、体重は一晩で数百グラム減ります。そして、起きている間にまた体重が増えてます。グラフにすると、山と谷を繰り返します。

山と谷を繰り返しながら、少しずつ山の頂点が下降線をたどっていたら…そう、少しずつ体重が減っていることになりますよね。



急に体重が増えたら…



でも、ある時体重が急に増える時があるかもしれません。その時はグラフの端に、自分なりの言い訳を書いておきましょう。例えば「夕食が遅かった」とか「間食が多かった」とか、一言書いておきましょう。

生活習慣を少しずつ変えていけば、だんだん良い方向に行くかもしれません。頑張りましょうね。





メタボ克服講座

ナカタ先生の

第10回「生活習慣の改善を長続きさせるために」

シナリオ制作：為川雄二(東北大学大学院教育情報学研究所)

シナリオ監修：上田由喜子(奈良女子大学生生活環境学部)

イラスト・レイアウト：森田康夫(合資会社ディーアイケイ)

●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

『メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック』

(労働調査会 平成20年発行)

坂根直樹・小路浩子共著

『腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月』

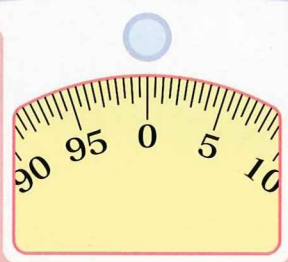
(中央労働災害防止協会 平成20年発行)

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」(研究代表：上田由喜子)の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

ナカタ先生の

メタボ克服講座



第11回

今すぐできるメタボ対策エクササイズ

今日から出来る
簡単エクササイズ

ズバリ、歩くだけ!

今回は、今日からすぐできる簡単なエクササイズ
を紹介します。エクササイズと言ってもいろいろあ
りますが、ここではズバリ、歩くだけでできるエク
ササイズです。



歩くだけと言っても、普段通りの歩き方ではありません。

この5つのポイントに注意して、普段の歩き方を変えてみましょう。



POINT ③

あごを引いて
少し前方を見る

POINT ①

肘を曲げて
腕を大きく振る
腕は前よりも後ろに
大きく振る



POINT ②

しっかりと足を
地面から離す
つま先を上げて
かかとから着地

POINT ④

歩く速度は
サッサッと

普段より心持ち
早めがコツです。



一度ご自身の歩幅を
確かめてみましょう。

POINT ⑤

歩幅は
70cmくらい



0 10 20 30 40 50 60 70

まずは普段の生活で



最初から
無理は
しないこと!

例えば、会社の廊下を歩いている時とか、家の中やご近所への少しの移動の時に、この5つのポイントを思い出して歩いてみて下さい。これだけでも最初は結構体にこたえますよ。

あまり長い距離を歩くと、息が切れたり汗が出たりするかもしれませんので、無理はしないで下さいね。



ウォーキングなら

- 2日～3日に1回程度
- 前後に軽い運動やストレッチ



もう少しだけ頑張つて、日頃の運動の一環にウォーキングを取り入れるようでしたら、この歩き方で2～3日に1回程度、歩く前と歩いた後に柔軟体操やストレッチなどをして下さいね。けがの防止や疲労回復を早める効果がありますよ。



注意点!

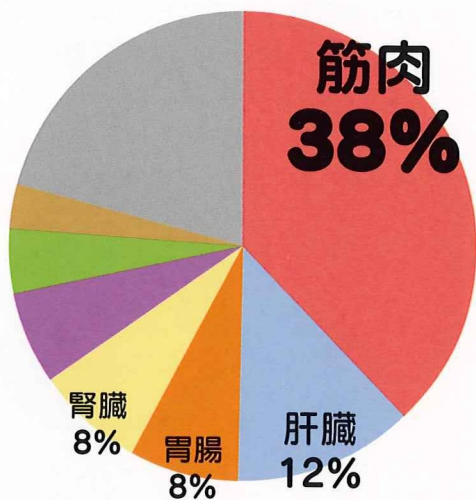
- 関節が痛かったり、疲れている時は無理にしない
- 適度な水分補給、夏場は帽子



その他の注意点としては、関節が痛かったり、疲れている時は決して無理にしないで下さいね。また、適度な水分補給もお忘れなく。夏場や日差しの強い日は、帽子をかぶって、熱中症対策もしっかりして下さい。



基礎代謝
60~70%



こういう歩き方を少しずつ続けると、やがて効果が出てきます。

前にもお話ししましたが、運動そのものがエネルギーの消費になるだけでなく、運動でついた筋肉の基礎代謝が上がる事を期待しましょう。

使わない筋肉はだんだん弱くなってしまって、基礎代謝も下がってしまいます。少しずつ続けるのがポイントです。

