

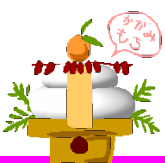
# joyful fitness 通信

2007年1月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 25

明けましておめでとうございます。年末年始は楽しく、また忙しく過ごされたことと思います。疲れた体を癒すためにアルファーやゲルマニウムがおすすめです！年賀状ご持参ください。特別価格にてゲルマニウム温浴ができますよ！また今年もどうぞよろしくお祈りします。



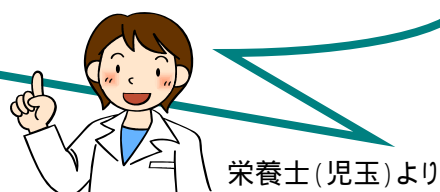
## 今月のお知らせ

食べすぎ飲みすぎしませんでしたか？今年もバランスよい食事と運動で健康な1年を過ごしましょう！！当クラブでは栄養士による食事指導を行っています。初めに登録料として500円をいただきますが、その後の追加料金はかかりません。納得いくまでご相談ください。

今話題のメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善には食事と運動が基本です。でも間違った知識や思い込みで誤った食生活をしていませんか？何か1つでも目標を持った食事を心がけてみませんか？  
たとえば・

食事バランス(内容・食べ方・量)カロリー・塩分・コレステロール等等・

お気軽に栄養相談してください。予約はスタッフまでお気軽に・



栄養士(児玉)より

### 新しいマシンが入りました！

有酸素運動・・クロストレーナーの最新式が！！全身運動しやすくなってます  
筋トレ・・・下半身(レッグプレス)・上半身(チェストプレス)重さの変更が手元でできます！  
使用方法是スタッフまで声をかけてください。

### 新しいスタッフが加わります。よろしくお祈りします(^ ^)

佐田尾 美鈴です！！ 気軽に声をかけてくださいね



水曜日の19:00から行っておりましたストレッチ教室は1月より休講いたしますのでよろしくお願いいたします。

# 今月のちょっといいこと・

## 運動不足を考える（あなたの不調は動かないからかもしれません）



飽食の時代といわれる現代ですが、実は私達が摂取している熱量（カロリー）は、40年前と比べそう変わっていません。しかし現在は、糖質や繊維質などが少なくなった代わりに、動物性脂肪の摂取量がグンと増えました。減らさねばならない脂質がどんどん体に入ってくるのとは逆に、現代人が使うエネルギーは減少しています。暮らしはどんどん便利になり、健康のために体を動かさねばと思っはみても、時間がない、面倒、ツライと重い腰を上げられない人も多いはず。布団の上げ下ろしをすることも少なくなった現代人に、運動不足はどんな問題を引き起こしているのでしょうか？そして、運動することは、体にとってどんな効果をもたらすのでしょうか？

### 心臓のポンプ機能がよくなる



ポンプ機能がよくなると、心臓から押し出される血液量が多くなり、拍動回数が少なくなります。くわえて、筋肉の毛細血管が増え、酸素供給量が増加し、運動が楽にこなせるようになります。

### ストレス対策、脳の活性化

イライラしたり、落ち込んでいるときに体を動かせば、鎮痛物質エンドルフィンの分泌を促し、気分が落ち着いて、勉強や仕事に集中できるようになります。



### 骨や筋肉に刺激を与える

閉経後の女性に発生率の多い骨粗しょう症は、作る細胞よりも壊す細胞の方が相対的に活発になってしまう症状です。骨の内部で起きている代謝をスムーズに行わせるためには、筋肉を動かし骨に刺激を与えてあげることが重要です。

### 糖や脂質の代謝をよくする

運動を始めると、筋肉にたくわえられている糖がエネルギー源として使われますが、補うために肝臓から糖が放出されます。筋肉での糖の利用がその放出量以上になると、血液中の糖が利用されて、血糖が下がってきます。

### 筋肉を減らさずに、脂肪を減らす

運動を始めると筋肉は初めのうちは糖を使いますが、最後には脂肪を使います。軽めの運動を長時間続ければ、脂肪の利用率が高まります。

## 運動する際の7つのポイント

1. 長く続けることがなによりも大切。
2. まとめてたくさん運動するより、こまめに動く工夫を。
3. 使っている筋肉を意識すると、より効果的です。
4. できるだけいろんな筋肉を大きく動かしましょう。
5. 運動は苦行ではありません。楽しく気持ちよい時間を過ごすように。
6. 正しい方法であれば、上手である必要はありません。
7. 痛みや疲れが残る時はやりすぎのサイン。過度な運動は却って体に悪影響に。

エネルギー所要量（kcal/日）＜厚生省発表＞を掲示板に貼り出していますので参考にしてみてください。

今年も一年よろしくお祈いします