

「メタボ」最近、よく耳にしますね。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪が増加して、お腹がぼっこりとなりさまざまな病気(高血圧症、心筋梗塞、脳疾患など)を引き起こす要因のひとつといわれています。メタボリックシンドロームは、女性よりも男性に多く、中高年や高齢者に多いというデータも出ていますが、最近、子供にも増えてきています。

運動不足、カロリーの取りすぎなどが原因で、生活習慣を見直さなければ重大な病気にもなりかねません。

ですが、内臓脂肪は皮下脂肪と異なり減らしやすいので、心がけひとつでメタボリックシンドロームを解消することが可能です。

内臓脂肪を燃やす運動を少しご紹介します。

夏に向けて、ダイエットを考えている方も参考にしてみてください。



内臓脂肪を燃やす運動

●筋トレ

内臓脂肪をより燃やす為には筋肉も必要です。筋トレと言えば、腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動がよく知られています。

内臓脂肪を燃焼させる為には、腹部から下半身の筋肉を鍛えるのが効果的です。

つまり、腹筋と軽めのスクワットがお勧めです。

スクワットは、下半身を鍛える運動で老化防止にも最適です。

筋トレの秘訣は無理をしないで、長期的に続けることです。

●有酸素運動

有酸素運動は内臓脂肪を燃やす運動としてはとても効果があります。有酸素運動で代表的なものは、ウォーキング、水中ウォーキング、水泳などが一般に知られています。

ウォーキングは手軽に始められるのでお勧めです。歩く時間は短すぎると有酸素運動にはなりません。約1時間程度のウォーキングがよいでしょう。

水中ウォーキングはもっと効果的です。

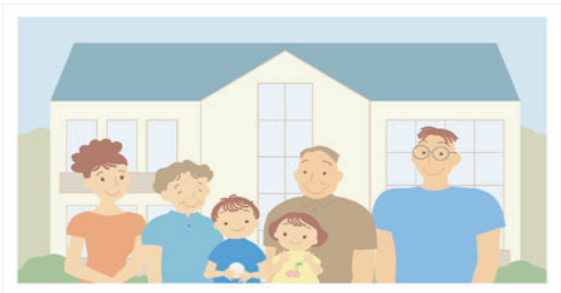
身体に負担をかけずに有酸素運動ができるので、こちらもお勧めです。



●ヨガ

ヨガにはフィットネス系や筋トレ系があり、効能として疲労回復、肩こり、ダイエット、ストレス解消などが主です。ヨガはゆっくりと身体を動かして、力を入れず静止の動作をしたいと結構な運動量を必要とします。

ヨガの効能を最大限に引き出すには、短期的にではなく、長期的に行い、はじめて効果が現れます。効能別にポーズがあり呼吸、動作、停止を繰り返していきます。そのためからだの不調や骨格修正には、非常に効果的といわれています。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-1
有限会社十弥工務店内

TEL (0898) 36-8182 FAX (0898) 36-8183

E-mail : toya-info@toya.co.jp

URL : <http://www.toya.co.jp>