

いよいよ夏本番！夏バテにならないように栄養・運動・水分の摂取をしっかりと！

パオ通信

令和3年8月発行

8月号



知らず知らずの内に身体を蝕む

生活習慣病

真夏の怪談ばなしより怖いお話しです

高血圧



糖尿病

メタボ



運動不足

コレステロール

肥満

喫煙

ストレス

睡眠不足

飲酒



生活習慣病 = 寿命の短縮

○日本人の死亡原因 ①がん ②脳血管疾患 ③心疾患



この恐ろしい病気背景にあるのが **「生活習慣病」**です。

◎生活習慣病は知らず知らずのうちに進行していくサイレントキラーです

血圧が高かったり、血液検査で異常が見つかったり、今は痛くもかゆくもないため、病気だという実感がなかなかありません。そのため、お医者さんに「運動しなさい」と言われても、予防の重要さ(運動する重要さ)が分からないので放置しがちになってしまいます。生活習慣病の怖さと運動の効果についてイマイチ理解できない方のためにQ&A形式でお答えしちゃいます！

☆高血圧の Q&A

Q「なんで、血圧が高いとよくないの？」

A「血管が破裂する危険が高いからです。」 脳の血管の破裂=脳出血 大動脈の破裂=大動脈解離

A「心臓に負担がかかって心臓の病気のリスクが高くなります。」 心臓負荷 → 心肥大 → 心不全

「血圧が高いままだと、脳出血や心不全にかかりやすい」

Q「なんで、運動すると血圧がさがるの？」

A「①血がサラサラになる、②自律神経を調整する ③利尿効果がある、などの理由があるとされています」

Q「どのような運動を、どれくらいすればいいの？」

A「運動量は 30 分以上、心拍数 100~120 の有酸素運動が一般的に勧められています。週 3 回以上の習慣を」

「重すぎる筋トレは血圧を上げるので注意しましょう。」



☆脂質異常症(高脂血症)の Q&A

Q「なんで、コレステロールが高いとよくないの？」

A「血がドロドロになって、血管が詰まる危険性がおおきいからです。」

脳の血管が詰まる=脳梗塞 心臓の血管が詰まる=心筋梗塞

A「血管が傷つき、サビて、硬くなります(動脈硬化)」 動脈硬化 → 詰まりやすいし、破裂しやすい(梗塞・破裂のリスク)

「血が油でドロドロだと、梗塞や動脈硬化になりやすい」

Q「なんで、運動するとコレステロールがさがるの？」

A「運動をすることによって、代謝を良くして、血液中の脂質やコレステロールを燃やすためです。」

Q「どのような運動を、どれくらいすればいいの？」

A「運動量は 30 分以上、心拍数 100~120 の有酸素運動が一般的に 勧められています。週に 3 回以上の習慣を」



体質改善トレーニングのヒント

○InBody 測定の見るべきポイント 「内臓脂肪レベル」「体脂肪率」

- ・脳卒中や心臓病のもととなる生活習慣病の大敵は「**内臓脂肪**」にあります。
- ・コレステロールや、血圧等もこの内臓脂肪と一緒に減少しやすいです。
- ・また、体重ではなく「**体脂肪率**」の減少を目指しましょう。体重が減っていても、筋肉が落ちているだけ、という場合がありますので、筋肉量を増やしつつ、体脂肪をうまく減らしましょう。
- ・InBody 測定結果の「**内臓脂肪レベル**」と「**体脂肪率**」を確認して、基準値と比較して多い方は次回測定時、減らせるようにしましょう。



○内臓脂肪レベル、体脂肪率を落とすには？

ヒント①：有酸素運動が効果的です。

PAO の有酸素運動は、「トレッドミル」「エルゴメーター」「クロストレーナー」があります。



ヒント②：有酸素運動の継続できる時間を少しずつ増やしましょう。

脂肪燃焼効果が高いのは 20 分以上といわれています。30 分を目指して頑張りましょう。
例)エルゴメーター20分 → 次からは30分を目指してみる。

ヒント③：有酸素運動の負荷量が強すぎませんか？

機械の重さ・速さを大きくすると、短時間で疲れてしまいます。無理のない負荷量で 20 分以上できるようになったら、負荷をすこずつ上げましょう。

例)トレッドミルの速度設定7で10分が限界 → 速度5にして20分続ける

ヒント④：有酸素運動の負荷量が弱すぎませんか？

前と比較して PAO に通われているあなたは体力が向上しているはずですが、軽い負荷で継続していても、効果は薄くなってしまいます。慣れてきたら負荷量を少しずつ上げてみましょう

例)トレッドミルの速度設定5で20分が余裕 → 同じ20分を速度6にしてみる。

ヒント⑤：有酸素運動の負荷量の目安は、画面に映る、自分の心拍数を見てみましょう。

運動中は心拍数 100～120 の状態が脂肪燃焼にベストな状態です

ヒント⑥：継続は力なりです。これが一番大事です。

1日3時間運動よりも、1時間3日の方が効果的です。週に3回以上の習慣をつけましょう

お盆休みをいただきます

8/9 山の日(月)

8/13(木)～8/15(日)



※8/16(月)からは通常営業となります。

8月の集団トレーニング

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3	4	5 プラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	6	7
8 休館日	9 休館日	10 エアロビ ①12:30 ②13:30 ③14:30	11	12 プラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	13 休館日	14 休館日
15 休館日	16	17 ①12:30 ②13:30 ③14:30	18	19 プラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	20	21
22 休館日	23	24 ①12:30 ②13:30 ③14:30	25	26 プラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	27	28 エアロビ ①12:30 ②13:30 ③14:30
29 休館日	30	31 ①12:30 ②13:30 ③14:30				