



「食欲の秋」になり、ついつい食べ過ぎてしまいがちな季節になりました。そこで今回のテーマは「ダイエット」にしてみました。

「運動の秋」でもあるので、少し身体を動かしてみたいかでしょうか。

## ダイエットとは

多くの人々が「ダイエット＝運動や食事制限によって痩せること」と解釈をしていると思います。実はこれは誤解であって「運動や食事量の管理をして、適正な体重にしていけること」が本来の意味です。

## 運動と消費カロリー

運動で消費できるカロリーはそれほど多くありません。摂取したカロリーを燃焼するのに、どれだけ運動を必要とするのかを下記に表示してみました。参考にしてください。

100kcalを消費する生活活動・運動と時間(体重60kgの人の場合)

運動や日常の活動で消費されるエネルギーは下記の通りです。

生活活動・運動	時間
普通歩行(平地、67m/分)、屋内の掃除、家財道具の片づけ、自転車エルゴメータ(50ワット)、ウェイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、フリスビー、バレーボール	約32分
速歩(平地、95~100m/分程度)、自転車に乗る(16km/時未満)、子どもと遊ぶ・動物の世話(歩く/走る、中強度)、屋根の雪下ろし、水中運動、アクアビクス、卓球、太極拳	約24分
かなり速歩(平地、107m/分)、子どもと遊ぶ・動物の世話(歩く/走る、活発に)、ソフトボール、野球	約19分
家具や家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする、ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)、ジャズダンス、バスケットボール、スイミング(ゆっくりとしたストローク)	約16分

## 運動を続けるコツ

- 1) 友人や家族と一緒に、話をしながら運動をしたり、色々なコースでウォーキングを楽しみましょう。ふだん歩くスピードの1.5倍くらいが目安です。
- 2) 万歩計で毎日の歩数を記録すると、励みになります。
- 3) ウォーキング、水中歩行、サイクリングなど、いつでも手軽に行える運動がお勧めです。

## 仕事などが忙しく、運動をする時間が取れない方

- 1) 通勤時に、一駅分歩くようにしましょう
- 2) 乗り物では座らないようにしましょう
- 3) エスカレーターやエレベーターは使わないようにしましょう
- 4) 買い物などは、車を少し遠くに停めて歩くようにしましょう

## 腰痛や膝痛がある方

- 1) ストレッチやラジオ体操、軽い筋力トレーニングを行いましょう。

- 2) イスに座って行う「ロコモ体操」

①イスに座り、両足を肩幅に広げる

②かかととはつけたまま、つま先をしっかりと上げ2~3秒  
静止した後につま先を下げる

②の運動を5回~15回程度を、1日に2~3回  
セットで週に3回以上を目安に開始をする

自分のペースで回数とセットを増やしていきましょう。



- 3) 床に座って行う「ロコモ体操」

①床に座り、片足を伸ばし、片膝を曲げる

②伸ばしている足を上げ、つま先を手前に引き、かかとを  
押し出すように膝を伸ばす

反対側も同様に行う



皆さん、ご自分のペースで行ってみてください。