

スポーツセンター トレーニングルームだより



6月

アクアビクス



日時 6月3、10、17、24日 毎週木曜日

午後3時～3時50分

場所 羽村市スイミングセンター

参加費 市内在住・在勤の方 400円

市外の方 600円

定員 当日先着35名

※当日午後2時50分までに

プール受付前でお申込みください。



水中ウォーキング講習会

日時 6月26日(土)

午前10時～10時50分

場所 羽村市スイミングセンター

参加費 市内在住・在勤の方 400円

市外の方 600円

定員 当日先着30名

※当日午前9時50分までに
プール受付前でお申込みください。

お問合せ

 NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699

 羽村市スイミングセンター
TEL 042-579-3210



お腹凹 知恵袋



もともと、人のお腹は出やすい。

なぜ、お腹がでるのでしょう？ご存じのとおり、そこに脂肪が溜まるからです。はるか昔から人は生き延びる為、種の保存の為、次に食べ物がいつ手にはいるのかわからないからと、余ったエネルギーを脂肪として、体内に溜め込むようになりました。飽食の現代日本、心して食べないかぎりカロリー過多になります。

加えて、生活が便利になった為、身体を動かさずとも生きていけます。エネルギーを使わずに余りっぱなしだと、日々脂肪は蓄積され、お腹に脂肪が溜まってしまうので、お腹がでてしまいます。

これが、『太る』ということなのです。

もう一つ、男女関係なくお腹が出る原因があります。それは、『加齢』です。

人は誰でも年齢を重ねてゆくと基礎代謝が低下します。

全身の筋肉が衰え、筋肉量が減り、また運動量も減るので、エネルギーが余ってしまいます。歳をとると、誰でも脂肪を溜め込む身体になってしまいます。



なぜ、お腹が出てしまうのでしょうか？

お腹が出てしまうのは、余った脂肪がお腹に集まるからなのです。

では、なぜお腹に集まるのか？いくつかありますが、

- ①余り動かない部位なので、活動する時に邪魔にならない
- ②肋骨など邪魔になる骨がない
- ③お腹の中に空洞があり溜めやすい
- ④内臓の保護になる などがあります。

また、膈筋や大腰筋など骨盤周辺の筋肉が衰えると、内臓が下垂して、骨盤が受け皿となって内臓を支えるようになります。

そのため、お腹が出てしまうのです。



脂肪はなぜ悪い？

体脂肪が多いと、身体の見た目が悪いだけではなく、体重が増えて心臓や関節に負担をかけます。脂肪（細胞）は、身体の働きを調節する『生理活性物質（アディポサイトカイン）』を分泌していますが、**体脂肪が増えると、その分泌のバランスが崩れるのです。**

たとえば、**血糖値を下げるインスリンの働きを弱めてしまったり（＝高血糖につながる）、**
血圧を上げる働きもします（＝高血圧の要因です）。

この物質は、皮下脂肪より、内臓脂肪の方が**3倍以上も分泌量が多い**とわかってきているようです。内臓脂肪が増えるとそれだけで血液中に中性脂肪が増えてしまいます（＝高脂血症になりやすい）。

本気でお腹を凹ませたいなら...

食事を減らして、運動をふやす！！お腹周りの筋力トレーニングもしっかりと！！

