



S&D スポーツアリーナ羽村



トレーニングルームだより

お知らせ

4日（月・祝）、23日（土・祝）も通常どおり

開館しております！ぜひ、お越しください！

水中ウォーキング講習会

水の特性や水中での様々な歩き方を紹介します。

関節に不調がある方、泳ぎが苦手な方、どなたでもご参加いただけます♪

日 時：11月23日（土）午前10時～10時50分

場 所：S&D スイミングプラザ羽村

対 象：16歳以上

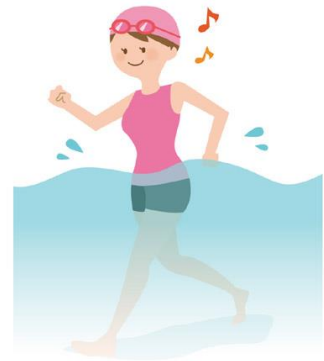
定 員：先着30名

参加費：市内在住・在勤・在学の方 500円

市外の方 750円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日の午前9時～9時50分までにプール受付にてお申し込みください。



市民と産業のまつり

『パットゴルフ』に参加しよう！

11月3日（日）にS&Dスポーツパーク富士見
（富士見公園）にて行います！

どなたでもご参加いただけます！（参加費無料）

景品も出ます！ぜひ、ご参加ください！

※詳しくは広報はむら11月1日号に同封する
チラシをご覧ください。

【お問合せ】NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話：042-555-1698

FAX：042-555-1699

E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

「基礎代謝」について知っていますか？



「基礎代謝」という言葉について見聞きしたことはあっても、その意味を詳しく知らないという方も多いのではないのでしょうか。

「基礎代謝」とは、呼吸や体温保持、心臓の拍動など、生命を維持するために最低限必要なエネルギーのことです。「基礎代謝」は、身体を動かしている活動時や寝ている時の安静時など、生きていて消費されるエネルギーであり、人が1日に消費される総エネルギー量の約60%にあたります。「基礎代謝」は身体の各部位で行われており、最も消費エネルギー量が多いのは筋肉で、基礎代謝総量の20%ほどを占めます。

また、「基礎代謝」は、個人差はありますが、10代でピークに達し、加齢とともに減少します。これは、筋肉や骨などの除脂肪組織（脂肪を除いた組織）が減少し、臓器の活動機能も低下するためです。

○自身の平均的な基礎代謝量を算出してみましょう！

基礎代謝量は年齢、性別、体格などによって異なります。下記の計算式で、自身の基礎代謝量を計算してみましょう！また、日頃の活動量によっても基礎代謝量は異なります。参考程度に計算してみましょう！

男性	$10 \times \text{体重 (kg)} + 6.25 \times \text{身長 (cm)} - 5 \times \text{年齢} + 5 = \text{基礎代謝}$
女性	$10 \times \text{体重 (kg)} + 6.25 \times \text{身長 (cm)} - 5 \times \text{年齢} - 160 = \text{基礎代謝}$

○基礎代謝は上げられる！

基礎代謝は加齢と共に減少してしましますが、ライフスタイルを見直すことで増やすことができます！

筋肉量を増やす



筋肉は基礎代謝の20%を消費する器官です。そのため、運動や筋力トレーニングで筋肉量を増やせば基礎代謝は多くなります。特に身体の大きな筋肉（大殿筋、大腿四頭筋、ハムストリングス等）を鍛えることで、効率的に基礎代謝を上げることができます。また、消費エネルギー量が増えるため、太りにくくなり、ダイエット効果も期待できます！

体温を上げ血行を良くする



入浴や温かい食事の摂取、運動等で血行を促進させましょう。体温が1度上がると、基礎代謝量も11~12%増加すると言われています。

腹式呼吸をする

腹式呼吸は、横隔膜（肺の下にある筋肉）を使う呼吸法で、息を吸う際に横隔膜が下に引っ張られ、肺が広がりやすくなり、沢山の酸素を取り込むことができます。沢山の酸素を取り込むことで、血行が促進されることや横隔膜等の普段使うことが少ない筋肉が働くため、基礎代謝の向上が期待できます。

《腹式呼吸のやり方》

- 鼻から3秒程かけてゆっくりと息を吸い、お腹を膨らませる
- 口から6秒ほどかけてゆっくりと息を吐きながら、お腹をへこませる



腸内環境を整える



腸内で善玉菌が生み出す短鎖脂肪酸（腸内環境を整える有機酸）により、腸のぜんどう運動や内臓全体の働きが活発になって、基礎代謝量が増えます。善玉菌が含まれる発酵食品（納豆、ヨーグルト等）や善玉菌の餌になる食物繊維（にんじん、ブロッコリー、キャベツ等）を積極的に摂取して腸内環境を整えましょう。

参考文献：人体の超基本

基礎代謝を上げることで太りにくくなり、血行不良や冷えの改善、肌健康維持も期待できます！
秋は基礎代謝が上がりやすい季節です！ライフスタイルを見直し、基礎代謝をアップさせましょう！