

◇◇◇ 1分でわかる「健康になろう」 ◇◇◇

体重より体脂肪

- ・ 体重を気にすることも大事ですが、体脂肪率を下げましょう
- ・ 同じ体重でも体脂肪を下げれば締まって見えます
- ・ 痩せるより「締まってしなやか」を目指しましょう
- ・ 軽い筋肉トレーニングを生活の一部に取り入れましょう

きちんと食べよう

- ・ いきいきと生活するためにはしっかりした食事が大切です
- ・ 食事は食べる時間とバランスが大事です
- ・ サプリにお金をかけるより、食事のメニューを考えましょう
- ・ これを食べたら痩せる、という食物は存在しません

メタボよりロコモ（運動器官症候群）に気をつけよう

- ・ 体重を減らす為に食べないと、動く力が出ません
- ・ 動かないと筋肉や関節がしっかり動きません
- ・ 高齢になってくると運動器官がうまく動かなくなってしまいます

歩く時間の長さより消費エネルギー

- ・ 「消費エネルギー＝体重×移動距離」です。同じ距離を移動すれば早くても遅くても同じです
- ・ 浅間山のような坂道を組み込むと短時間で運動効果が高まります
- ・ 毎日1万歩も歩くのは大変です。膝関節も痛みますし時間もかかります
- ・ ただ歩き続けるより、簡単な筋トレとストレッチを入れて効率をあげよう

自分の身体を知る事から

- ・ 体重と体脂肪の記録をつけましょう（できれば折れ線グラフにしてみましょう）
- ・ 血圧を決まった時間に測定しましょう
- ・ 身体全体を鏡で見てチェックしましょう（お顔だけでなく全体を毎日観察しましょう）

仲間と楽しみながら続けよう

- ・ ひとりではついついサボりがちになるものです
- ・ いろいろな趣味やスポーツをやってみましょう（自分にあわなかったら次に進む）
- ・ まずはテレビやインターネットを消して外に出てみましょう

免責事項： この書類は情報提供を目的としています。医療上のアドバイスを提供するものではありません。
健康上の問題は医師等専門家に相談することをお勧めします。

身体を健康を考えるように、地域コミュニティの健康も考えることが出来たら

わたしたちの町はもっともっと素敵になります！

それが浅間山ウォーキングクラブのミッション（使命）です
ひとりひとりがやさしいきもちでつながっていく

浅間山ウォーキングクラブの活動は地域コミュニティを活性化する新しいムーブメントです