

COREだより

令和6年6月15日

発行元

なこそ整形外科クリニック併設

メディカルフィットネスCORE

こんにちは。新緑が眩しく、日差しが強くなってきました。年々、気温が高くなり暑さに対応していく必要がありますね。気温が高い日が続くと熱中症が心配になります。室内でも熱中症になりますので、普段でも気をつけて、水分補給と十分な睡眠、適度な運動で汗をかきやすいカラダづくりをしていきましょう。

健康の豆知識

あなたの基礎代謝は高いですか？
～代謝のいい身体づくり～



Q.基礎代謝って何？

A.生きていくために最低限必要なエネルギーの事で、体を横にしても働く、呼吸をすること、心臓を動かす、体温を保つなど生命活動に必要な最小のエネルギーの事です。

Q.基礎代謝は何によって決まるの？

A.エネルギー消費量が多い筋肉量によって決まります。筋肉が多いほどエネルギーがたくさん必要になります。

Q.基礎代謝が高い人は太りにくい？

A.消費エネルギー量が多く太りにくい傾向にあります。同じ体重の人でも筋肉量が多いと、どんどんエネルギーが消費され、脂肪が蓄積しにくい状態になります。



Q.基礎代謝を高めて体脂肪をもえやすくするコツ

- 1 適度な運動で筋肉を活性化させ、体脂肪が燃えやすい体をつくる
- 2 毎日の生活の中で積極的に体を動かす
- 3 極端な食事制限は控える
- 4 食事の体熱産生(DIT)をアップさせる
- 5 和食中心のバランスの良い食事をとる
- 6 ストレス解消を心がける
- 7 とくに基礎代謝が低下する40代からは意識して体を動かす



マシントレーニング紹介



皆さん、マシンは上手に使えていますか？

コツやポイントを押さえてトレーニングするとさらに効果的ですよ！！

<② バックエクステンション（腰まわり）>

腰まわりの運動です。姿勢を起こしてお腹に力を入れて行くと体幹の強化にも効果的です！

腰痛がある方は注意が必要です。



倒すときに
「ふーっ」

ポイント

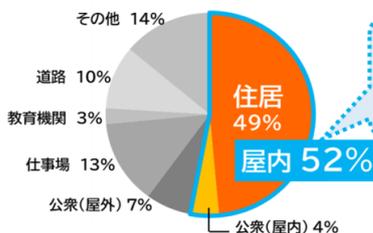
- ①腰は丸まっていますか？
坐骨で座る感じです。
- ②後ろに倒すとき息を吐いていますか？
- ③常にお腹に力は入っていますか？

熱中症にご用心

例年、夏季は猛暑日が続くことに伴い、全国的に熱中症による健康被害が数多く報告されております。熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。こまめな水分補給、扇風機やエアコンの利用等で熱中症を予防しましょう。

こんな日は熱中症に注意！

- 気温が高い
 - 湿度が高い
 - 風が弱い
 - 急に暑くなった日
 - 暑くなり始め
 - 熱帯夜の翌日
- など



熱中症の半数以上は
『室内』で起こっています



編集後記

新緑の季節～今年も暑い夏がやってきますね。花火大会やお祭りなどイベントもたのしみですね。熱中症に気をつけて夏を乗り切りましょう。

COREからのお知らせ

～健康状態に変化はありませんか？～
メディカルフィットネスCOREでは、安全・安心して運動して頂くために、健康状態の確認を行っております。

ここ半年～1年の間に
「薬が増えた」「薬の種類が変わった」
「病気の治療をした」など
会員の皆様の健康状態に変化がありましたら、運動メニューの見直しもかねてご提案させていただきます。スタッフまでお声がけください。