

「こうさ健康倶楽部」を利用して 楽しく健康的な身体を作ろう

❖ 冬太りを解消し健康な身体を保つ「こうさ健康倶楽部」

毎年12・1月は会合の機会が多くなり、飲み過ぎ・食べ過ぎで体重が増え、ウエストのサイズが気になる皆さんも多いのではないのでしょうか。

そこで、そんな悩みを解消する方法の1つとして、昨年12月15日（火）から町総合保健福祉センターでスタートしました「こうさ健康倶楽部」についてご紹介します。

❖ 燃焼系の体を作るにはまず筋肉をつけることが大切

口から入った食べ物や飲み物は、私たちの身体の中で生きてい

くために身体が必要とする栄養素へ代わり使われていきますが、必要以上の栄養素が入ると、特に脂肪と糖は身体の内部に溜め込んでいきます。これらは内臓周囲や皮下脂肪に付きやすく、ウエストのサイズの増加などにつながります。

その蓄えられている脂肪を効率よく燃やしてくれる場所が、「筋肉」です。特に身体の中で大きな筋肉（大胸筋・腹筋・大腿（だいたい）四頭筋など）を動かし、筋量を付けておくことが、効率よく脂肪を燃やすためには必要です。筋肉を付けることは、血液の流れや酸素の供給などを向上させ、エネルギー消費を多くし基礎代謝

を増加させます。基礎代謝が上がると寝ている時も脂肪を燃焼するので、やせやすい体質になります。

❖ 脂肪燃焼には、続けやすい有酸素運動がおすすめ

身体の中の脂肪を燃焼するためには、たくさん酸素が必要で、浅くて早い呼吸などの運動では、脂肪を燃焼するために必要な酸素が不足してしまいます。酸素が足りない状態では、糖質ばかり使われ体脂肪は燃えず、結果として体重を減らす効果はあまり期待できません。

有酸素運動とは、酸素を身体に取り込みながら弱い力で長時間行う軽めの運動です。身体に負担が掛かりにくいいため、運動を続けやすいという利点もあります。

❖ 筋力アップと有酸素運動で健康的な体に近づけます

筋肉を増やすことで、有酸素運動の効果がより高まり、太りにくい身体となります。筋肉を増やす身体づくりと有酸素運動を併用して実践することで、より良い効果が期待できます。



▲町総合保健福祉センターでは、楽しく運動できる教室も開催中

町総合保健福祉センターに、身体の筋肉量や水分量など分析をしてくれる体組成計、筋肉トレーニング機器や有酸素運動機器を設置しています。毎週火・日曜日の午前10時から午後9時まで、高校生以上の人であれば、どなたでも利用できます。

また、楽しく運動できるストレッチやヨガ、リズム体操やエアロビクスなどの専門トレーナーが指導を行う各種教室も開催していますので、冬太り解消や健康増進にぜひご利用ください。

各種教室については、今月に配布します世帯回覧をご確認ください。2月まではモデル事業のため無料で利用できます。お誘い合わせの上、ぜひ体験してみてください。

あゆみだよりの話

筋力

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保険師

町総合保健福祉センターでは、トレーニング機器を導入し楽しみながらできるストレッチやヨガなどの運動教室を開催しています。楽しく効果的に身体を動かして元気で健康な身体づくりをしませんか。皆さん、ぜひ体験してみてください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



後藤 玲音 くん (5か月)

父・貴史 さん 母・みな さん
(上揚区)

わが家の天使。レオパンマン！



大久保 希叶 ちゃん (1歳)

父・祐一郎 さん 母・光 さん
(有安区)

小鹿のじいじ・ばあば
いっぱい遊んでね♡

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

1月の子育て支援カレンダー

<p>○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	<p>○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305</p> <p>4日(月) 積み木遊び</p> <p>6日(水) 散歩(七草探し)</p> <p>8日(金) かるた遊び</p> <p>13日(水) 戸外遊び</p> <p>15日(金) 誕生会(要予約)</p> <p>18日(月) 砂場遊び</p> <p>20日(水) ブロック遊び</p> <p>22日(金) ままごと遊び</p> <p>25日(月) 三輪車で遊ぼう</p> <p>27日(水) おやつ作り</p> <p>29日(金) 折り紙遊び</p> <p>育児相談(電話・面接) 毎週月～金曜日 午前9時～午後4時</p> <p>体験保育 毎週月・水・金曜日 午前9時30分～正午</p>
<p>○ 若草保育園 ☎096-234-0013</p> <p>15日(金) 節分の鬼の面作り</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 竜野保育園 ☎096-234-0519</p> <p>15日(金) 誕生会</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 乙女保育園 ☎096-234-3947</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	
<p>○ 緑川保育所 ☎096-234-0789</p> <p>園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)</p>	

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

1・2月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

1月21日(木) 午前9時

2月18日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

1月21日(木) 午前10時

2月18日(木) 午前10時

+ 10か月教室

2月5日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

2月9日(火) 午後1時

+ 2歳児子育て相談

1月22日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

2月9日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

1月19日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp