

# ～ ヤマケイ通信 ～



- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 9月になり、朝夕はめっきり涼しく、過ごしやすくなりました。
- さわやかな秋風が吹く季節、スポーツや運動などをされる方も多いと思います。
- 毎日の適度な運動は、心も身体もリフレッシュする事ができます。
- 今月のヤマケイ通信は、「ウォーキングの効果」についてです (^\_^)

## 体が変わる！ウォーキングをはじめよう！

- ウォーキングは、ゆっくり時間をかけながら、体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」です。
- 体調にあわせた目標を定め、楽しみながらマイペースで持続できることがなんといっても魅力。
- 習慣になれば、我々の生命維持装置ともいえる心肺機能や脳をはじめ、内臓、筋肉、骨、それに精神まで鍛錬し向上させることができます。
- 涼しい季節、ウォーキングで程よい汗をかき、身体を中から健康に変えていきましょう。

## ウォーキングで脂肪燃焼&シェイプアップ！

- ウォーキングには、体脂肪燃焼効果があると同時に基礎代謝量がアップして太りにくい体質になるというメリットがあります。基礎代謝量とは、脳や心臓の活動、呼吸などに使われるエネルギー、つまり人が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。
- この基礎代謝機能は年齢とともに衰えてきますので、使いきれなかったエネルギーが脂肪となって蓄えられてしまいます。中年になって急に太りだす人が多いのはこのためです。
- ウォーキングをすれば、血液循環がよくなり、体のすみずみまで血液が送られ、あらゆる細胞がエネルギーを消費するようになります。基礎代謝量はアップし、使われずに脂肪になって残るエネルギーはダウンします。こうして無理なくシェイプアップできるというわけです。
- さらにウォーキングは、どちらかの足が必ず地面に触れているので、腰やひざへの衝撃度も体重の 1.1～1.2 倍程度で済みます。ですから体重が多めの方でも負担が少なく、安心して始めることができます。



- ウォーキングは一日目から何時間もする事はありません。最初は一日 5 分でもいいですので、続けていく事を心がけましょう。
- 脂肪がメラメラ燃え始めるのは、運動開始後 20 分ほど経ってからとされています。慣れてくれば徐々に時間を延ばし 20 分以上持続できるように目標を立ててください。

- ご購読ありがとうございました。次回号をお楽しみに (^o^)



有限会社 山本圭商店

- 各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
- 〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyokou.jp