



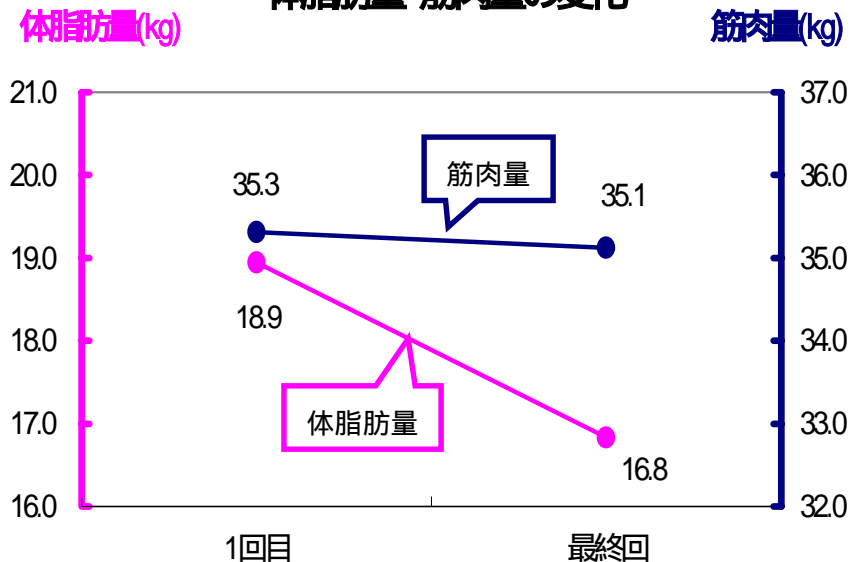
星陵クリニック便り

第4号
(2006年 冬号)

～ * 今回のテーマ * ～ 体操と脂肪の関係

「年だから痩せない」「痩せるときは病気じゃないか...」などと思いませんか？
当クリニックで体操教室に継続して参加されている方の体成分検査の結果をまとめてみました。
結果は「**体脂肪は減って、筋肉は維持している！**」となりました。
いくつになっても脂肪は減るし、筋肉は増えるのですね。今回はこの結果をお伝えいたします。

体脂肪量・筋肉量の変化



当院の体操教室に
50回以上参加された、
平均年齢 71.4 歳の
女性 9 名のデータです。

筋肉量: - 0.2kg

体脂肪: - 2.1kg

参加者の平均は、体脂肪が 2.1kg 減っておりまして。また、参加された方の中には筋肉量が 0.8kg 増え、体脂肪が 2.6kg 減少された方もいらっしゃいました。週 1 回の運動でも、習慣化し継続する事で体脂肪の減少や除脂肪の維持・増加につながると思われました。
運動がなかなか続けられない方は体操教室や運動サークル等に参加し、仲間と一緒に運動を行ってみてはいかがでしょうか。

～ * 減量のコツ 冬太りを防ぎましょう * ～

冬は「年末年始で食べ過ぎ、飲み過ぎになりやすい」「寒さや雪のため動きが少なくなりやすい」などのため、太りやすくなります。そんな時は、以下の事を実行し「**絶対体重を増やさない**」ようにしましょう。

毎日体重を測り記録する。

手の届く所に食べ物は置かない。腹八分に食べる習慣をつける。

歩数計を付ける。(歩数が少ないときはダンベル体操、テレビ体操、その場足踏み、掃除などで意識して動きましょう)



仙台星陵クリニック

仙台市青葉区木町通り 2-4-45

TEL 022(273)3533

URL <http://www.seiryu.or.jp>