

# HOT (ほっと) スポセン!

## ～「脂肪とランニングマシン」のお話～



長かった冬の季節も過ぎ去り、雪解けとともに野山では野草の芽が出始め、冬眠から目覚めた動物たちの活動も活発になってきました。冬眠から目覚めた動物たちは、食料を探しに野山を駆け巡ります。

冬眠とは、恒温動物である哺乳類と鳥類の一部が、活動を停止し、体

温を低下させて食料の少ない冬の間を過ごすことであり、私たち人間も、冬期間はリタツやストープの前から離れることなく自宅にこもりがちです。自宅にこもりがちだった冬期間は、知らず知らずのうちにあるものの貯金となっているようです。それが「脂肪」という、私の天敵です。脂肪とは、動植物に含まれる三大栄養素の一つで、皮下脂肪、体内脂肪、内臓脂肪などに分類されます。その中でも特に注意が必要なのが体内脂肪や内臓脂肪といわれる、目には見えない脂肪たち。人間に必要な栄養素の一つである脂肪ですが、実は腹筋の内側、腹腔内の内臓の隙間に付き、特に血管に入り込みやすく、生活習慣病としても仲が良いのです。ホルモンの関係で女性よりも男性に蓄積しやすく、年齢とともに蓄積しやすくなるという特徴があります。今回は、そんな危険な脂肪と戦い、脂肪を燃焼する良いアイテムのランニングマシンをご紹介します！

## 生活習慣病予防と健康増進に お勧めのランニングマシン！

スポーツセンタートレーニングルーム3にあるランニングマシンは皆さんの健康増進に役立てる素晴らしいアイテム！その特徴は、①テレビを見ながらウォーキングやランニングができる。②屋内なので雨でも安心。③残業の後でも午後十時まで使用可能。④距離や速度の管理ができる。⑤お友達と楽しくランニング＆ウォーキングができる。このように、ランニングマシンには様々な可能性が眠っており、一人で寂しく散歩をしていた今迄ともさよならできます。さらには、スポーツセンターに集い運動&会話で日ごろのストレスを解消し交流もできる、一粒で二度おいしいアイテムなのです。

皆さんお誘い合わせの上、スポーツセンター、ランニングマシンをご利用ください！

## ランニングマシン利用方法

- ① 利用者は全ての怪我や事故等、自己責任となります。
- ② 利用前には必ず血圧計にて血圧を測定し利用してください。
- ③ 血圧測定結果が高い場合、医師の診断が必要になる場合があります。
- ④ 新規利用者は教育委員会にて利用方法をお伝えしますので、お問い合わせください。

\*詳しいランニングマシン利用教室を予定しておりますのでお楽しみ！



利用風景



血圧測定はお忘れなく