

毎日の「筋活」で健康づくり

発行：羽村市健康課

今回は、健康づくり推進員が、2週間『筋力トレーニング』にチャレンジしました！
チャレンジ後の変化や筋トレを続けるための工夫などについてお伝えします。



筋肉は、体を動かすというだけではなく、体を守る、基礎代謝をあげる、血液やリンパの循環を促すなど、生きるための様々な働きをしています。



POINT1!

何もしていないと、年齢を重ねるにつれ、筋肉はやせ細り衰えます…

太りやすくなる 免疫力が低下する 脱水になりやすい ケガ、転倒しやすくなる

しかあ～し！筋肉をつけると、これらを予防することができます。

肥満予防！

免疫力UP！

脱水予防！

転倒予防！

POINT2!

筋肉は何歳になっても、“**増やすこと**”ができます。

筋肉を増やすためには、“**筋肉を使う**”ことが**大切**です！

POINT3!

筋肉を、増やす・衰えさせないためには、

筋トレを“**続ける**”ことが**大切**です！



短時間でできる！

効果バツグン！



健康づくり推進員おすすめ！筋トレメニュー

「**テレビ体操**」 羽村市

検索



3つの動画(各5～10分程度)で、カラダ全体を鍛えることができます。

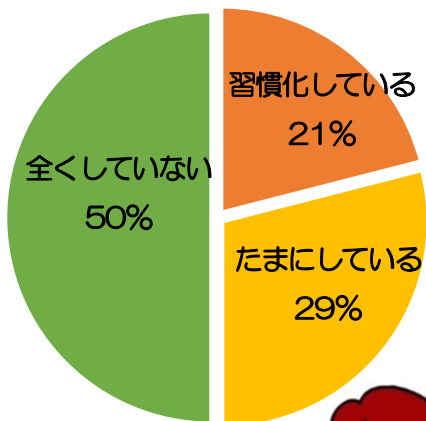


1つ以上の動画を、1日2回～3回、週2日以上行うことがおすすめ！

2週間 筋トレ★チャレンジ報告

チャレンジ前後の状況

【普段から筋トレをしている割合】



推進員の約半数は、普段筋トレを全くしていませんでした。反対に、普段筋トレしている人は、

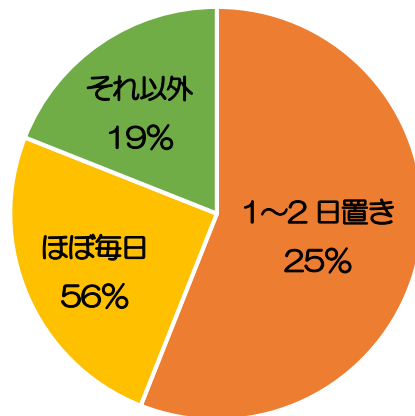
- ・地域のシニア体操 ・ジム
- ・市の体操教室 ・ YouTube
- ・S&D スポーツアリーナ羽村
- ・S&D スイミングプラザ羽村
- ・新聞

などを活用し、筋トレをしていることが分かりました。



チャレンジ中は、皆さん積極的に実施できました！

【チャレンジの実施頻度】



体と心の変化



- ・姿勢が良くなった
- ・肩こりや、腰痛の改善を感じた
- ・動きやすくなった
- ・便秘が解消された
- ・脚の筋肉がついた
- ・疲れにくくなった



- ・スッキリした(ストレス解消になった)
- ・眠れるようになった
- ・前向きな気持ちになった
- ・やり切った事への自己満足が得られた

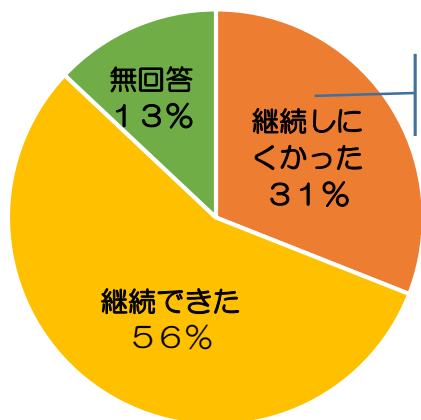


筋トレの継続について



短時間でも続けるって難しいけど、あきらめず色々試してみよう！

主な理由：一人だとやる気にならない/仕事後の筋トレはきつい/忘れてしまった



健康づくり推進員が教えてくれた「続けるコツ」

- ・決まった時間にやる(入浴前、食事前、仕事後など)
- ・誰かと一緒にやる ・実施したら記録をつける
- ・TVを見ながら行う。
- ・体調に合わせて時間やメニューを変える

など

自分に合った、「続けるコツ」を見つけることが近道です！

筋トレQ&A



筋トレをどれくらい続ければ、見た目や体重などに効果が表れますか？

A

筋肉の増加を実感できるのは、3か月後。見た目にあきらかな変化が出るのは約半年後とされています。



筋肉痛を早く治すには？

A

痛みが強い場合は患部を冷やし、痛みが和らいできたら、ぬるま湯(38-40度)に浸かり、マッサージやストレッチなどで血行を良くしましょう。また、筋トレ前後のストレッチは、筋肉を十分に伸ばすことにより筋肉痛の予防になります。