



体を「動かす」＝「整える」

とはいえ、夜家に帰ってから 運動するのはキツイかなあ… 帰る時間も遅いしね

いつもの習慣に組み込んで！

① 有酸素運動

通勤時に一駅分歩く

買い物には車ではなく徒歩か自転車で行く など

付いてしまった脂肪を燃やすにはこれ。走ったり、泳いだりすることを思い浮かべやすいけど、一番身近な有酸素運動といえばやっぱり歩くこと。運動が苦手でも、これならできるはず。自家用車よりも公共交通機関で移動するなど、積極的に歩くことを選んでみて。



② 筋力トレーニング

エレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う

テレビのCM中に筋トレ など

筋肉は、年齢とともに自然と減少してしまうもの。でも大丈夫！ トレーニングすれば、いくつになっても増強することができます！ 筋肉は、脂肪を燃やす工場のようなもの。男性も女性もいくつになっても筋トレはとっても大切なんです。痩せ型の人も油断しないで！ 痩せて見えても実は筋肉量が少なく脂肪が多い「サルコペニア肥満」の可能性も。



★ RECOMMENDED

「せっかくならしっかりトレーニングしたい！」そんなあなたに多摩市のスポーツ施設をご紹介します

Check

多摩市立総合体育館



東寺方にある多摩市立総合体育館のトレーニングルームでは、多摩市民なら1回200円で各種エアロビクスマシンやウエイトマシンが利用できます。「ジムに行ってみたくて続けられるか不安…」というあなた、一度利用してみては？

【アクセス】◆聖蹟桜ヶ丘駅から多摩南部地域病院行き、または一ノ宮・愛宕団地経由多摩センター駅行きバス乗車6分、「総合体育館入口」下車徒歩2分
◆多摩センター駅から愛宕団地・一ノ宮経由聖蹟桜ヶ丘行きバス乗車13分、「東寺方」下車徒歩2分
【所在地】多摩市東寺方588-1 【電話】042-374-2313
【利用時間】9時～21時30分(トレーニングルーム利用時間は21時15分まで)

Check

多摩市立温水プール (アクアブルー多摩)



思いっきり泳ぎたいあなたは、50mプールで有酸素運動を。屋内施設だから季節問わず利用できます。お疲れのときには水温38度のリラクゼーションプールで癒されるもよし。スライダーや流波プールもあるので子どもにも大人気の施設です。

【アクセス】小田急多摩線唐木田駅から徒歩8分
【所在地】多摩市南野3-15-2 【電話】042-338-7667
【利用時間】平日・土曜 9時～21時45分
日曜・祝日 9時～19時45分(7・8月は21時45分まで)
※遊泳時間は終了時間の15分前まで

でも、そこまで太ってないし、まだ運動しなくても平気でしょ？

ちょっと待った！ 体重だけじゃなくて、骨量のことも考えて。骨折や寝たきりのリスクを下げるためにも大切な骨量ですが、減り始めるのは40歳頃から。骨量の減少を抑えるには、バランスのとれた食事、日光浴のほか、運動で骨に刺激を与えることが効果的なんです。

