

# へるす

題字 元理事長 小田原 健



平成29年(2017年)10月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部  
 財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664  
 TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441  
 URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp  
 伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1  
 TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109  
 北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまとき五丁目3番1号  
 TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

## CONTENTS

### メインテーマ

### 運動の秋到来！

### みんなのひろば

#### \*からだのしきみ

～体内の水分量はどれくらい？～

#### \*食情報

～カフェインの過剰摂取に気をつけよう！～



# 運動の秋到来！

10月は体力づくり強調月間(10/1~10/31)です。



健康的な日常生活を送るためにには、積極的に身体を動かすことが大切です。運動不足の状態が続くと、心身のバランスが崩れてしまい、生活習慣病なども招いてしまいます。

また、ダイエットの時、食事制限だけで体重をコントロールした場合、食事制限をやめた途端にリバウンドしやすくなります。健やかな心身を保つ、そして太りにくい体质にするためにも、積極的に身体を動かしましょう！

### 運動の効果

- ◆ 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防する
- ◆ 血管の弾力性を保つ
- ◆ 力強い心臓をつくる
- ◆ 骨を丈夫にする
- ◆ 便秘予防
- ◆ 認知症予防
- ◆ ストレス解消 など



### 有酸素運動と無酸素運動の違い

#### ★ 有酸素運動（エアロビクス）

軽く息がはずむ程度の強度で長時間続けることができる運動です。例えば、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などが有酸素運動にあたります。有酸素運動は脂肪の燃焼効果が高いだけでなく、心肺機能を向上させるほか、メタボリックシンドromeの解消にも効果的です。

1回20分以上の運動を出来れば週に3～5回行うようにしましょう。

#### ★ 無酸素運動（アネロビクス）

短距離走や筋力トレーニングなど負担の大きい動作を短時間で行う運動です。激しい運動のため、酸素を消費出来ず短時間しか行なうことが出来ません。しかし、筋肉に強い負荷をかけて筋肉を傷つけ、それを治すことにより筋肉を太くする作用があり、代謝がよくなり太りにくい身体をつくります。ダイエットでリバウンドしないためには無酸素運動も大切です。ただし、あまりに激しい運動を急に行なうと身体を傷めるだけでなく、負担感が強く長続きしません。まずは家でも出来るような筋トレを1回10分程度、週に3回程度から行なうようにしましょう。

### 運動するまとまった時間がとれない方へ

仕事や家事が忙しくて運動する時間を取りするのが難しい、そんな人もいらっしゃるかと思います。

そのような時は日常生活の動きを見直し、活動量を増やしてみましょう。

- ◆ 階段を利用する
- ◆ 駐車場は出入り口から遠い所に停める
- ◆ 近場は自転車や歩くで移動する
- ◆ 自宅ではリモコンを使わずに機械本体を操作する
- ◆ 歯磨き中にスクワットや足踏みを行う など

まずは出来そうなことから実践してみましょう。

# からだのしくみ



## 体内的水分量はどれくらい？

人間の体のほとんどは水で出来ています。体内の水分量は、新生児では約80%ですが、成人では60%、60歳以上では50%にまで減少します。体内の水分不足は、肌や目、口の乾燥が起こるだけでなく、脱水症や熱中症、血液中の水分が少なくなることで脳梗塞や心筋梗塞など様々なトラブルを引き起こす原因となります。



## 体内水分量を増やすために…

### ❖ 塩分の摂り過ぎに注意する

細胞を取り囲む血液などの塩分が濃くなると、細胞の水分量が低下して水分不足になります。塩分を摂り過ぎないよう気をつけましょう。

### ❖ こまめに水分補給する

体が吸収できる水の量は、30分間に200cc程度です。そのため、一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水分補給しましょう。



### ❖ 脂肪を減らし、筋肉をつける

筋肉の水分保持量は約75%と高いです。脂肪を減らし、筋肉をつけることで、水分量を保持することにつながります。



## 食 情 報



## ～カフェインの過剰摂取に気をつけよう！～

最近、清涼飲料水などのカフェインを多く含む食品の摂取が原因とみられる健康被害が話題となりました。適量であれば、眠気覚ましや疲労回復、運動能力を向上させるなどの効果が期待できますが、摂り過ぎると身体に悪影響を及ぼします。カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶などの日常的に摂取する製品に含まれています。特にいわゆるエナジードリンクには、多くのカフェインが含まれています。過剰に摂取した場合、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、興奮、不安、不眠症、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。

健康被害を予防するために、カフェインを多く含む製品は表記をよく読み、1日の摂取量を守る、他のカフェインを含有する製品と併せて摂取しないようにしましょう。

