



ひだまり通信



平成25年
5月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 67



基礎代謝をあげて 健康体質に!

先日久しぶりに基礎健診を受けてきました。患者さんに健康管理の大切さを伝えながら、自分自身が行動できていないのはマズいなあ〜と思いながら、2年振りの健診となりました。幸いにも大きな異常はありませんでした。ただ、正常値の範囲内ではありましたが、血糖値が少し高めで、これは遅い時間の夕食後にさらに甘いものも摂っていたからに違いない!というわけで、現在甘いものを控えているところです(泣)

【基礎代謝】

年齢とともに変化していくものの一つとして、“基礎代謝”があります。基礎代謝は、呼吸や体温調整など生命を維持するために消費されるエネルギーで、眠っている間でも消費されています。基礎代謝が上がると、運動をしていないときでも消費エネルギーが増えるので、太りにくい体になります。この基礎代謝ですが、男性は16歳、女性は14歳をピークに下がり始めるのです。つまり、以前と同じように食べていれば、消費するカロリーは減っているわけですから、当然身についてしまうというわけですね。血糖値が上がったり、コレステロールや中性脂肪が増えたりしていくわけです。



基礎代謝低下の原因は、“筋肉の衰え”と“心肺機能の低下”と言われています。筋肉量が増えれば基礎代謝も増えますが、筋肉量が減れば基礎代謝は減ります。

運動量が減る→筋肉量が減る→基礎代謝も減る→体脂肪が増える

というわけで、負の連鎖となってしまいます。体重が増えるだけでなく、その体重を支える筋肉も減ってしまうわけですから、膝や腰の痛みも出てきてしまうのです。

【ダイエットの誤解】

それでは、基礎代謝で必要とされるカロリーより少なく食べれば、確実にやせるのでしょうか?

ここが、多くの方がダイエットに失敗してしまう落とし穴なんです。大切なのは、基礎代謝と体を動かすことで消費するカロリーを下回らないように食事を摂る必要があるということなのです。体に最低限必要なカロリーが入ってこなくなると、体は基礎代謝量を節約する体質に切り替わり、この状態が長く続くと、基礎代謝の低い体質が定着してしまったりやすくなってしまうのです。

無理なダイエットを繰り返すことで、基礎代謝は低くなり、ますます体重を落とすににくい体質になってしまうというわけですね。

【基礎代謝をアップさせる方法】

それでは、基礎代謝を再び上げていくことはできないのでしょうか?

確かに年齢とともに体の機能は低下してきますが、比較的下がりにくいものもあります。それは“筋肉量”です。運動をすることで、90代でも筋肉量が増えたという実験結果もあります。

というわけで、**基礎代謝をアップさせる3つの方法**をご紹介します。

①筋肉を育てるための食事と運動

筋肉は一番カロリーを消費しやすい部分なので、筋肉量を落とさないように、食事面ではタンパク質をしっかりと摂ると効果的です。

②ちゃんと食べて、しっかり動く

少なく食べて動かないと、基礎代謝量節約型の体になってしまいます。適度に食べて、適度に動くことが大切です。

③食べる量を一定に

食べたり食べなかったり、絶食したりドカ食いしたりの繰り返しは、基礎代謝が正常でなくなる一番の原因です。規則正しい食生活を心がけたいですね。

当たり前のように、正しい食生活と適度な運動は、ご自身の健康を守る最も大切なことです。快適に年を重ねていくためにも、できることから取り組んでいきましょう(^-^)/



こんにちは!木村です(^-^)/

暖かい日が増えてきましたね♪

この間お正月のごあいさつをしたばかりだと思ったら、あっという間にもう5月です!

さて、突然ですが私からみなさんにお知らせがあります。

私事ですが、5月の20日で退職させていただくことになりました<(_ _*)>

辞退社ではないですよ!!(笑)

本当にあっという間の5年間でした。

同時に、今までの人生の中でも最も濃い5年間だったと思います。院長はじめスタッフはもちろん、患者さんみなさんにも出会えてたくさんのごことを学び、成長させていただきました!本当にありがとうございました<(_ _*)>

寂しい気持ちもありますが、新たな環境でこちらで学んだことを活かして前向きに、笑顔で頑張っていきたいと思っております♪どこかで見かけたらぜひ声をかけてくださいね(*^-^*)

みなさまに出会えて良かったです!
5年間、お世話になりました!!



今月号は、何と言っても木村先生が主役なので、こちらにお邪魔させてもらっている院長の小林です。10年以上も接骨院を開院していますと、何人かの仲間との別れを経験します。何度経験しても慣れません、寂しいものです。ここ2年間はほぼ不動のメンバーでやってきたので、ことさら今回の木村先生を見送ることは胸にくるものがあります。ただこれからの木村先生の幸せな人生を思うと、明るく送り出してあげたいとも思うのです。木村先生、そして吉村先生、長い間本当にお疲れさまでした！今後のお二人の活躍を心より祈っています。



ど〜も「けんさん」と村木です。青梅大祭もどうにか無事に終わったみたいですね。そして、当院は出会いと別れの季節です。どんな時でも別れというのに「嬉しいこと」なんてありません。当院にも新しいスタッフが入り、「こばやし接骨院」はこれから更に加速して、進化していきます。木村・吉村の飯能組が抜けて、淋しい気持ちがあり、少々ショックではありますが、「みなさんのカラダの状態を良くしたい」という昔からの気持ちはブレませんからご安心ください。(笑)



今後ともこばやし接骨院をよろしくお願いいたします。

みなさんはじめまして！四月からこばやし接骨院の一員となりました佐々木です！まだまだわからないことだらけですが、これからどんどんみなさんと接する機会が増えればいいなと思っています(^_^)元気いっぱい頑張りますので宜しくお願いします☆



皆さん初めまして、宮秀輔と申します。いきなりですが自己紹介をさせていただきます！！現在、最年少の22歳、好きなことはサッカーと寝ること(笑)好きな食べ物はラーメン、好きな色は黄色です！皆さんに笑顔になっていただけるように頑張っていきますので宜しくお願いしますm(_ _)m



こんにちは、島崎です。最近、携帯電話の調子が悪いんです。4年使っているのですが、そろそろ買い換え時かなとも思っています。患者さんも含めて周りを見ると最近ではスマートフォンをお使いの方が多いですね。接骨院のスタッフもほとんどがスマートフォンです。見てると、色々できようぞ便利そうですね。ですが、通話とメールができれば用は足るので、結局、今のものをそのまま使うことにして、予備用に中古携帯を買いました。愛着のあるものはなかなか替えられませんね(^_^)もし、今の携帯が壊れても、中に入っているカードを予備携帯に移せばすぐ使えるので安心です。スマートフォンを持つのは早くも数年先になりそうですね。



みなさんこんにちは!!あずまじゃなく、ひがしです!!5月ですね。暖かくなってきて、気持ちが良い季節ですね(^-^)
花粉症もだいぶ楽になり、自分としてはとても良い季節が近づいてきました!!
ですが、最近寝不足なんです(*_*その理由は、、、うちの猫です。といっても、4匹いるなかの年下の1歳ともうすぐ、10ヶ月になるおんぼく2匹です。なぜか最近、朝早くわたしの部屋のドアをカリカリと爪とぎをしたり、ドンドンと音を立てて起こしにきます。中に入りたいたいのかと思って、入れてあげると部屋にあるものを落としたり、転がしたりして暴れて、全然眠れません(T_T)一緒に寝たいわけではないみたいです。休みの日も同じように起こしに来るので、すごく困っています。なので、かわいそうかなあと思うのですが、寝るときだけ違う部屋に閉じ込めてしまおうかと考えている最近のひがしです(='エ'=)



皆さんこんにちは!柏餅も大好きな鈴木です。(やはりつぶあん派ですV(^-^))
5月新緑がキレイですね〜。若草色とか萌木色というのでしょうか?柔らかい感じの緑で癒されますね〜(^-^)
先日、そんな新緑の中でまたまた風上げしてきました♪お正月に関係なく“今日は良い風だ!!”と勝手に思い込んで永山グラウンドへ向かいます。この日も強い風で走らなくても風が上がるなあと思いついて行ったんですが、風が強すぎてクルクル回ってばかり、思い切って糸を伸ばしたら“ブチッ!”と切れて飛んで行ってしまいました…。
風さん待ってー!!ε=ε=♡(・o・)*
でも、無事に回収出来たのでご心配なく(*^o^*)
今度は両手で引っ張る感じの風が欲しいなあと思っています♪皆さんも新緑を満喫してホッと一息リラックスタイムを楽しんで下さいね



こんにちは!桜の花も散り、すっかり葉桜となりました!街を歩く人の服装も春らしさがでていて、軽やかな気分させてくれます!さて、お気付きの方もいらっしゃると思いますが、この度4月20日をもって私は、このこばやし接骨院を去ることとなりました。丁度入社してから1年になります。結構な緊張しいで、かつ鈍い自分を暖かく迎え入れてくれ、かつ指導してくれた院長を始めとするスタッフの方々のおかげで、ほんとに、少しずつではありますが、成長することができたと思っています。もちろん皆さんと接し、過剰な事は自分にとって大きな財産となっています。短い時間ながらも私と過ごしていただいた皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです!と同時に、皆さんには迷惑ばかり掛けてしまったのではと、心配もしている次第です。正直この文章を書いている今は、ここを去るという実感が湧きません。この5月も普通に受付で「おはようございます」とか言ってる自分が想像出来てしまいます。多分新しい生活が始まり、それに慣れるころようやく良さ思い出して、実感出来るのかもしれないね。では、また何処でお会いしましょう!見かける事があれば気軽に声を掛けてくれると嬉しいです!それでは!m(_ _)m



こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)

