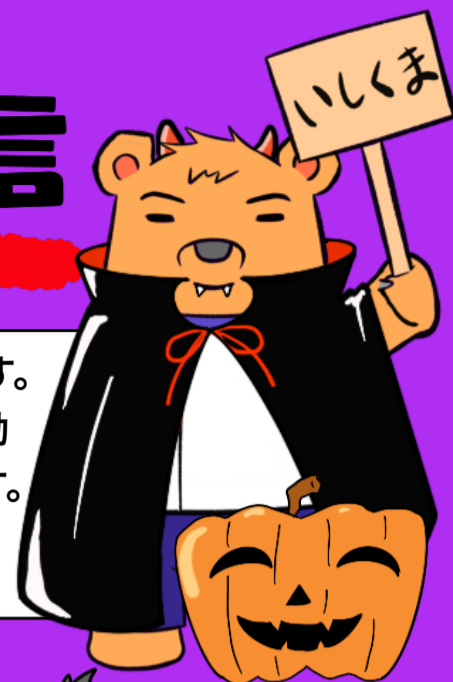


# 10月号 いしくま 通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。少しずつ日が短くなってきましたね。秋といえば「スポーツの秋」ということで、運動しやすい季節になってきました。しかし、「運動」とひとくちに言っても色々あります。そこで今日は、運動の種類と効果について簡単に説明したいと思います。

## ストレッチ

筋肉は伸ばすと緩むという性質を持っています。それを利用し、筋肉を緩ませることで関節の動きをよくする効果があります。

例：アキレス腱のばし、など



## 筋力トレーニング

筋肉に通常以上の負荷をかけることで筋肉が太くなり、強い力を出せるようになります。足腰を強くするには筋トレが必要ですが、負荷が強すぎると筋肉を痛めるので注意が必要です。

例：スクワット、踵上げ、お尻あげ、など



## 有酸素運動

負荷の低い運動を連続して行うことで心肺機能を高める効果があります。他にも筋力トレーニングより脂肪燃焼効果が高く、ダイエットなどが目的の場合は有酸素運動がおすすめです。

例：ウォーキング、自転車こぎ、など



## バランスの良い運動を！

例えば、有酸素運動はダイエットに効果的と言いましたが、筋肉の量が多い方が代謝が上がり痩せやすくなります。つまり、それぞれの運動の効果を知り、バランスよく色々な運動をすることが健康な生活には必要なんですね。

