

## 第2回 肥満からの脱出

太りすぎは万病のもとです。高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脂肪肝→肝硬変→肝臓がん、大腸癌、前立腺癌、変形性膝関節症などなど。さらに最近、肥満は認知症のリスクを高めることも報告されました。BMI 25以上の方は、以下の方より1.7倍認知症になる方が多いということです。肥満を解消するためには、どうすればよいでしょうか。答えは簡単です。食前に筋トレをして、食欲を抑えれば、体重は自然に適正体重に向かうということです。

筋トレの内容と時間は、スロースクワット3分を毎食前に行うというものです。膝や腰が痛い方は、静止型のスクワットである四股踏みにしてください。腰痛のある方は、背筋を伸ばさず、立っている時の状態を維持し、股関節を中心にそのまま前傾すればよいです。注意点は、膝は肩幅まで開き90度以上は曲げないこと。膝はつま先より前に出ないことです。形がしっかりできるまでは、キッチンの流し台の下の扉に膝とつま先を固定して寄りかかりながら行くと楽にできます。3分間連続でできない方は、1分ずつ3回に分けてもいいし、3分を目指して徐々に増やしていてもよいです。

食前に筋トレを行うと、体に溜まっていた脂肪が分解され始め、血液中の脂肪酸が増し、空腹感がまぎれます。脂肪を食べることによる満足感がみだされてしまい、脂物を食べても美味しく感じなくなります。一度始まった脂肪

分解は小一時間は続きますから、毎食前に3分間の筋トレを行うと、1日30分のウォーキングを行ったのと同じ脂肪消費が実現できます。

食事は野菜から食べ始め、汁物、副菜の順に食べ進め、最後に150g以下のご飯と油の少ない蛋白質をとって終わりです。果物を食べるときは、ご飯を50g減らしましょう。体重が減りにくいときはご飯を少し減らすとよいでしょう。糖尿病の方の食後血糖も改善し、HbA1Cも1程度さがる方が多いです。

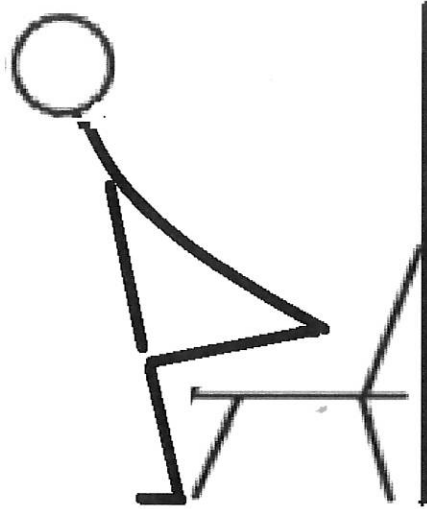
食前の筋トレを続けていくと、食べ過ぎが抑えられ、たまったままだった脂肪が少しずつ使われていきます。筋肉が鍛えられ脂肪消費が増えていきます。この結果体重は少しずつ減少して適正なところに落ち着いてくるのです。

ただ、このスロースクワットや四股踏みでは腹筋や大腰筋が鍛えられないので、足上げ腹筋を追加するとよいでしょう。筋トレだけでは持久力が鍛えられませんから、週1回はスポーツを楽しんだり、2時間ほどのウォーキングなどを追加することをお勧めします。

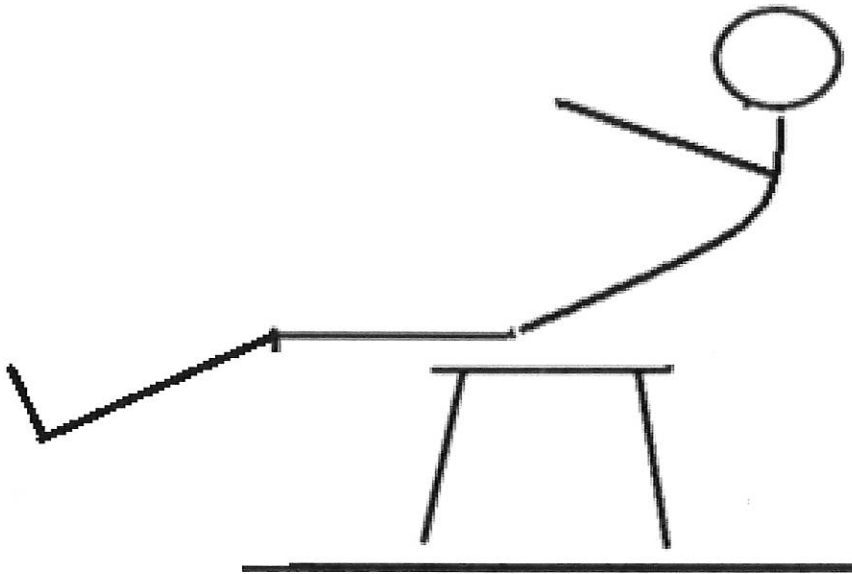
是非肥満から脱出して健康な体を取り戻してください。



スクワット



四股踏み



足上げ腹筋

介護老人保健施設 おはよう館

施設長 川西 和成