

川根温泉新聞

9月14日発行 2009 9月号
発行 株式会社 川根町温泉



川根町温泉の『顔』が新しくなりました！！

店頭提燈が傷んでいたためにイメージチェンジいたしました。NEW店頭幕、いかがでしょうか？季節で色あいを変えて、四季の訪れをお知らせします。



朝晩の涼しさと、虫の鳴き声に秋を感じます。9月といえば暦の上では秋なんですね。・・・とはいっても日中はまだまだ残暑は厳しく、気温の変化に体調を崩す人もいるかもしれません。日ごろの体調管理には十分注意しましょう。

大流行の兆しが見られる新型インフルエンザも他人ごとではありません。手洗い、うがいの施行とウイルスに対する抵抗力を高めるために十分な栄養と休息をとりましょう。

大井川産天然鮎販売開始！！

初夏から秋にかけて旬の天然大井川の鮎のから揚げを3匹300円で販売開始いたしました。



『体温を上げると健康になる』

先月号で健康体の体温は36.5度～37.1度で1度下がると免疫力が30%も低くなり免疫力が低下すると当然病気になりやすくなるお伝えしましたが、ではどうすれば体温を高くすることができるのでしょうか？

体温を日ごろからいつも健康体の平熱状態に保つよい方法は、**基礎代謝**を上げることです。

基礎代謝とは何もせずじっとしていても、心臓を動かす、呼吸をする、体温を保つなど、体が消費するエネルギーのことです。

例えば、食べる量は同じなのに、自分だけ太ってしまう場合は、たいてい基礎代謝が関係しているようです。また、年齢と共に基礎代謝は悪くなっていくので改善が必要です。

基礎代謝を上げるには、筋肉を付けることです。

体温と基礎代謝はとても密接な関係にあるので**筋肉を増やせば基礎代謝は自然と上がり、基礎代謝が上がれば体温も上がるというわけです。**

筋肉というのは、動かさないと驚くほど早いスピードで失われてしまいます。たとえば寝たきり生活をする、たった二日間で一年分の筋肉が失われてしまいます。筋肉を維持するには、毎日の生活の中で、筋肉に適度な負荷をかけることが必要です。それが運動です。

運動は、大きく分けて「**有酸素運動**」と「**無酸素運動**」の二つがあります。

有酸素運動→ジョキング・ウォーキング・エアロビ

「糖」と「脂肪」を減らす

無酸素運動→筋トレ・短距離走

「糖」だけ減らす 「筋肉」を鍛える

有酸素運動の前に、ちょっとした無酸素運動を行うと脂肪燃焼率がよくなるのに加え、基礎代謝も上がってきます。ですから、有酸素運動前に無酸素運動を行うトレーニング法がいいのですが、1回のスクワットを1分間ぐらい、時間をかけて行う「**スロートレーニング**」がお勧めです。

医師 斎藤正嗣

「体温を上げると健康になる」より



編集後記

食欲の秋、読書の秋、運動の秋……人によって秋も色々あるけれど、私は読書の秋にしようかな？来年のNHKの大河ドラマで福山雅治が『坂本竜馬』を演じるんです。ドラマをより楽しく観るためには、勉強も必要ですよ。

植田(^o^)