

ダイエットについて

リハビリテーション室

室長 / 理学療法士 大久保 忠

はじめに

今も昔も世の中にはさまざまなダイエット方法が出回っております。当院においても2018年春より、肥満外科による治療が開始されました。リハビリテーション室でも治療の一環として運動指導を行っております。本日はダイエットで大切なことやダイエットに効果的な運動内容の一部を紹介したいと思います。

ダイエットの基本

大事なことは

消費カロリー > 摂取カロリー

つまり、運動と食事が大きく関わってくる。今回はリハビリテーションという運動の観点からのため、食事は割愛。

消費カロリーを上げるためには

‘しなやかに強い筋肉’で基礎代謝を上げる + 有酸素運動
が大切である。

運動指導に関して

『しなやかに強い筋肉』をつくるためには、

ストレッチ、筋トレ

具体的には、ストレッチして筋肉を働きやすい状態にしてから筋トレをする。

『有酸素運動』としては

自転車や水泳、ウォーキングなど

具体的には、「楽である」~「ややつらい」程度の負荷で、できれば30分以上持続的な運動をする。

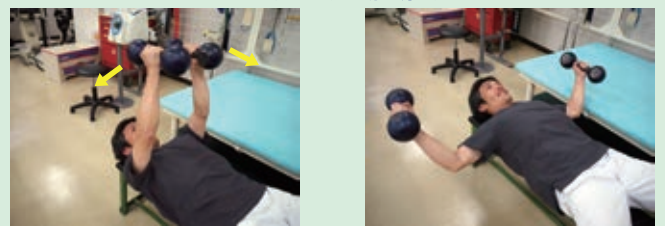
今回は筋トレとして有効なダンベルエクササイズを一例として挙げていきます。

基礎代謝を上げるために出来るだけ大きな筋肉を鍛えましょう。負荷量は20回程で限界に近づく程度。

ダンベルローイング(広背筋・上腕二頭筋)



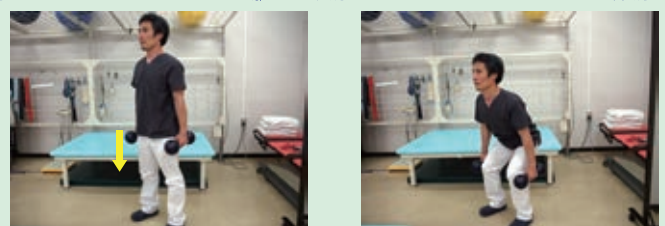
ダンベルフライ(大胸筋)



フレンチプレス(上腕三頭筋)



ダンベル把持してスクワット(大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋)



※身体に痛みやしびれなど何か症状がある場合、症状が出現した場合は上記の運動はお控えください。

※運動及びダイエットの効果は個人差があります。実際に肥満・減量外科にて運動指導する内容とは異なる場合がございます。

ダイエットの方法は諸説あり、今回の紹介内容もあくまで一例です。ご了承ください。