



梅雨の季節、体調不良になりやすい時期です。睡眠不足、栄養バランスに注意して日々の運動に心がけましょう。

体のだるさや、疲れやすさはなど食生活、生活習慣から来ることもあります。当店ではでは体調管理や体に合わせた運動指導にここがけています。

脂肪肝のリスクチェックとエクササイズ

➤ 脂肪肝とは

健康診断などで脂肪肝と診断を受ける人も少なくはありません、自覚症状がないため放置している人も多いのではないのでしょうか。

脂肪肝は、中性脂肪が肝臓に溜まりすぎた状態です。もともと肝臓は脂肪を蓄える機能を持っており、普段から糖質や脂質を摂りすぎていたり、運動不足でエネルギーが消費されなかったりすると、余った中性脂肪は肝臓に蓄積されていきます。肝臓の細胞の30%以上に中性脂肪が溜まっている状態だと脂肪肝となります。

脂肪肝は大きく分けて、アルコールの飲みすぎによるものと、食べ過ぎや肥満、運動不足、ストレス、などが原因の非アルコール性脂肪肝に分けられます。この脂肪肝のほとんどは糖質の摂りすぎが原因とされています。30~40代の男性に多く、女性では閉経後に多く発症します。中には食事制限などの無理なダイエットによる急激な減量が原因になることもあり食事のとり方も注意が必要です。脂肪肝は放置することで徐々に重症化していきます。たかが脂肪肝と思わず、診断された初期の段階で生活を改善することで脂肪肝は解消することができ、取り返しのつかない事態も避けることができます。

➤ 脂肪肝の症状は

肝臓は沈黙の臓器と言われるように、肝臓は7割以上の細胞が壊れないと自覚症状が出ないとされています。自覚症状がないからと言って脂肪肝を放置することは、肝硬変に移行し、最終的には肝臓がんまで重症化させてしまう可能性があるということです。

糖質を取りすぎて、脂肪肝の恐れのある人が肝機能低下を起こした場合、血液がドロドロで血流が悪く、全身にうまく酸素や栄養分が回りにくくなるため、疲れやすい、下半身がむくみやすいなどの症状を訴える人があります。



目次

特集 脂肪肝のリスクチェックとエクササイズ

- 脂肪肝とは
 - 脂肪肝の症状は
 - 脂肪肝危険度チェック
 - 脂肪肝を防ぐには食事制限と運動を行いましょう。
- インクラインチェストプレスの紹介
○病気を遠ざけ、長生きをするための食べ物（その6）

こども食堂わいわい
カフェ南地
7月は6日第1土曜

子ども食堂
わいわいカフェ南地

7月のメニュー
(予定です)
・ちらし寿司
・お味噌汁
・その他デザートありま
せんか?

手作りのあったかご飯がまっています
みんなでご飯をとおいしんですよ!

今回は7月6日(土)
11時から14時
お食事タイムは11時から13時

参加費 中学生まで100円
高校生以上200円
*お手伝い下さる方は前日、当日の朝8時から準備しています。
当日の朝、机、椅子の移動など力仕事のお手伝いも歓迎します。

5月の食事です

一周年記念行事 ビンゴゲーム

おかげで盛況のうちに終了できました。次回をお楽しみに。

会員さんの声

ほぼ毎日利用されている光内さんは目標を明確にされています。毎月の体組成計測も少しずつですが確実に成績が良くなっています。目標を明確に持ちトレーニングされているからの成果だと思います。

6月20日(木)カルチャー教室
「新聞バッグ教室」

一度作り方を覚えると、アレンジできてたくさん作りたくなります。

※人気のカルチャー教室はだれでも参加できますが予約が必要です。

お問い合わせはCocoSportsまでお気軽にお問い合わせください。



話題の新聞バッグを
手作りしてみませんか??
- 作り方を覚えれば
アレンジ自在に作りたく
なりますヨ!!

日時: 2019年6月20日(木) 2:00 ~

場所: ココスポーツ内 コカフェ (瀬尾病院側)

人数: 10人

費用: 1,000円 (材料費+ドリンク+デザート)
& ビンゴゲーム付き

➤脂肪肝危険度チェック

- ① 夜食を食べますか？
A ほぼ毎日 (3点)、B ときどき (2点)
C 食べない (0点) []
- ② 通勤や買い物などの移動に車を使いますか？
A ほとんど (2点)、B ときどき (1点)
C 使わない (0点) []
- ③ ジュースなどの甘いものを飲みますか。
A ほぼ毎日 (3点)、B ときどき (2点)
C ほとんど飲まない (0点) []
- ④ 20歳と比べて10キロ太りましたか？
A 太った (2点)、B 太ってない (0点) []
- ⑤ タンパク質を多く含む食品を食べていますか？
A ほとんど食べない (2点)、B ときどき (1点)
C ほぼ毎日 (0点) []
- ⑥ 平均の睡眠時間はどのくらいですか？
A 6時間未満 (1点)、B 6時間以上 (0点) []
- ⑦ 多量のお酒を飲む頻度はどのくらいですか？
A ほぼ毎日 (8点)、B 週3回程度 (3点)
C 多量に飲まない (0点) []

①～⑦合計点によるリスクのランク

低 (5以下) 中 (6,7) 高 (8以上)

➤脂肪肝を防ぐには食事制限と運動を行いましょう。

まずは糖質の摂取を制限することはもちろん、生活リズムを整え、毎日運動を取り入れましょう。

運動の仕方は、筋トレの後に有酸素運動を行うようにします。筋トレにより肝臓の脂肪をエネルギーへ変える働きがうながされ、そのあと有酸素運動を行うことで脂肪をエネルギーに変えます。この運動を毎日続けることで、肝臓に蓄積された余分な脂肪分を減らすことができます。

病気を遠ざけ、長生きするための食べ物 (その6)

■ 酢は疲労回復や老化防止の効果!

穀物や果実が発酵することでできる酢は、血糖値を下げ、疲労回復に役立ち、さらには老化を防止する効果もある万能食材。毎日使ってほしいですね。黒酢、玄米酢、米酢、果実酢など多くの種類があり、どれも健康効果はありますが、天然の醸造酢を選ぶことが肝心です。

CocoSportsでは友フリー券を発行しています。詳しくはスタッフまでご相談ください。パソコン倶楽部ドゥーイットではパソコン個人教室、修理サービス中です。(会員割引あり)

下肢筋トレ各10回ゆっくり行います

- ① スクワット
- ② 身体を反らしたまま前に倒す
- ③ かかとを上げる

ゴムバンド (タオルでも可) 体操

両手で強く引っ張り合い
力を入れたまま10秒静止
それぞれ3~5回

- ④ 頭上で
- ⑤ 腰の後ろで
- ⑥ 首の後ろで

☆☆筋トレの後はウォーキングなど
20分~30分程度の軽い有酸素運動
をできれば毎日行いましょう。☆☆☆



インクライン チェストプレス設定



大胸筋、上腕三頭筋、三角筋の強化



【設備品紹介】

マルチベンチプレスで肩関節周囲の筋力アップ、特に三角筋、大胸筋、上腕三頭筋を強化できる、インクラインチェストプレスの紹介です。

ベンチの設定は簡単ですが、できない人はスタッフまでご相談ください。