

1. クアハウスをよく知ろう

運動の秋・食欲の秋～基礎代謝アップで秋太りを防ごう～

食欲の秋と呼ばれるこの季節、旬の味覚が出回り、つい食べすぎてしまいがちで体重が増えやすい季節でもあります。過食や運動不足による「肥満」はがん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため改善することが重要です。肥満の予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善して、楽しく毎日を過ごすためにも太りすぎには気をつけましょう。

健康的にやせるために

1. 運動で基礎代謝アップ

極端に食事の量を減らしたり、同じ物だけを食べ続ける「単品ダイエット」では体重は減少しますが長続きしませんしその結果、体をこわしてしまうことになり大切な筋肉量が減り基礎代謝を下げてしまうことになります。

健康的にやせるためには、適度な運動とバランスのとれた食事を心掛けましょう。秋は代謝が高まる時期で体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さや寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる秋冬は基礎代謝が上がるので、体を動かしやすい今の時期から運動をして筋肉量を増やし食欲の秋に対抗しましょう。健康的な体重調節法は有酸素運動と筋トレを組み合わせるのが効果的です。

2. 秋の味覚で筋肉づくり

食事の際には筋肉をつくるタンパク質、ビタミン類をしっかりとることが大切です。秋の味覚のサンマや戻りカツオ、鮭など旬の魚には、タンパク質やビタミンDが豊富です。秋の味覚を堪能しながら日常でも体を動かし活動的に過ごすことで、筋肉量アップを図りましょう。

※基礎代謝：心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。



2. 手遅れになる前に

健康寿命を伸ばすために～運動と温泉～

朝晩の気温が涼しくなる秋は運動や行楽が楽しい季節です。健康のためには、適度に体を動かす事が大事ということは多くの方がご存じのはず、しかし、継続して運動するのが難しいと感じている方も多いでしょう。健康増進のための運動は長時間する必要はありません、まずは1日の中で体を動かす習慣をつけましょう。

クアハウス白浜でのおすすめの運動と入浴

1. 有酸素運動

ランニングマシンやエアロバイクで15～20分、ランニングマシンでは早歩きを意識して時速5キロくらいで歩きましょう。

2. 筋力トレーニング

大きい筋肉である腹筋や太ももの筋肉を鍛えると安静時の基礎代謝があがり太りにくい身体になります。スクワットやレッグエクステンション、レッグカールなどリニューアルしたマシンでトライしてみてください、トレーナーがアドバイスをさせていただきます。

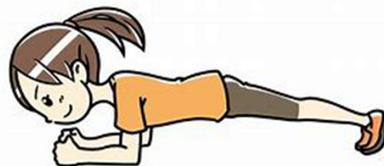
3. プールで水中ウォーキング

まずは歩きやすい歩幅で前歩き、少し慣れたら膝を高く上げてから足を前に大きく伸ばす「大股歩き」にチャレンジしましょう、次に横、後ろ歩きとバリエーションを増やしましょう！平日に実施している健康教室への参加もお勧めです。



3. 簡単トレーニング辞典

【プランク～腹直筋・腹斜筋・背筋の筋トレ】



1回30秒間キープ
2～3回繰り返す

正しいやり方

1. 腰が曲がったり反ったりしないように注意する。
2. あごを引き、両手は握らないように。
3. 両腕と両足つま先で均等に身体を支える。
4. 呼吸を止めずにリラックスした姿勢をキープする。

プランクで期待できる効果は

1. ダイエット効果

腹筋や背筋など大きな筋肉を鍛えると基礎代謝が向上します、つまり日常的に消費するエネルギー量が増えるため、痩せやすい体になることが期待できます。

2. 腰痛の予防効果

体幹部の筋肉が鍛えられると腰に負担の掛かりにくい姿勢がとりやすくなり腰痛予防につながります。

3. 筋トレやスポーツ競技のパフォーマンス向上

体幹部の筋力アップによって安定性が向上し正しい姿勢が維持できスポーツをする際の動作が効率よく行えるようになります。



真っすぐに立った姿勢をイメージして行って下さい

4. 会員の皆様へお知らせ

「休館日のお知らせ」

9月11・12・13日は終日休館日となります

「広間での健康教室のお知らせ」

毎週水曜日はホテルの広間で健康教室を開催しています。
内容はバランスボールやチューブ、上記でご紹介したプランクなど自体重を使った体幹トレーニングです、トレーナーと一緒に鍛えませんか？
皆様お気軽にご参加ください。

・毎月26日は **風呂の日** です。

会員様に限り300円ご利用いただけます。個人会員様は同伴者も300円です。

クアハウス白浜公式ホームページではお得な情報を発信しております♪



公式Instagramでは

24時間いつでも

動画をご紹介しております♪

