

無料公開医療講座

# 代謝UPで脂肪を燃焼させよう！

## 安全な運動の方法

“代謝”と聞いてどのようなイメージをしますでしょうか。

消費？エネルギー？代謝が上がれば、汗をかきやすい、体温が上がる、痩せる…

もしくは、とりあえずは上がった方がよいもの、などでしょうか。

代謝とは細胞の生まれ変わりのことであり、生命維持に必要な最低消費されるエネルギーのことを基礎代謝と言います。

基礎代謝は一日で使われるエネルギーの60%を占め、それには筋肉量が大きく関わってきます。

それに伴い、厚生労働省において骨格筋量の低下と身体活動量の低下が基礎代謝量の低下に繋がるため、

加齢に伴って基礎代謝量が低下すると言われています。

代謝が下がると**免疫力の低下**、**低体温**、**肌荒れ**、そして**太りやすい**体質など悪循環な体質へ陥ってしまうのです。

そこで今回は**代謝**についてと、その**代謝UPに必要な運動**を中心に紹介致します。

12月20日(水)

10時～11時30分(受付 9時45分～)

場所…板橋中央総合病院 講堂

講師…リハビリテーション科

もとまつ あい

理学療法士 本松 藍



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

板橋中央総合病院

オレンジカウンター(企画広報室)

03-3967-1181(内線 3170・3171)