



2018年2月20日発行

雨水を過ぎても今年の寒さはひととき厳しいようです。
La Santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくり
を医科学的なサポートで応援します。
会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



有酸素運動で脂肪を燃やす

筋トレが先、有酸素運動は後。この順番が大事！

これは、エネルギー代謝に関係しています。

運動を開始すると、最初はカラダの中の糖質がエネルギーとして利用される割合が高く、その後遅れて脂肪の燃焼が始まります。つまり、運動すればすぐに脂肪がどんどん燃える、というわけではないのです。このため、先に筋トレによって糖質を使い、十分に燃焼させておいてから有酸素運動に移行することで、運動の初期から脂肪が効率よく燃えやすくなるというわけです。これを逆にしてしまうと、有酸素運動の初期に主として糖質が燃えるので、脂肪が消費される割合が低くなります。なお、有酸素運動を開始した直後にも脂肪は燃焼していますが、脂肪の燃焼効率からすれば、運動を開始して10分～20分後に比べて低いのです。

一方、筋トレ前にウォームアップとして5～10分程度の軽いジョギングやエアロバイクが勧められますが、これは目的が異なります。ウォームアップで筋肉を温めることにより、トレーニング時に筋肉を効率よく動かすことができます。専門的には筋肉の温度を上げることによって、筋肉の伸び縮みをスムーズする効果が期待できます。同時に神経の伝達速度が高まったり大きな力が発揮しやすくなったりします。

— 年代別の目安 —

年代	最大心拍数	60%
30代	180~190	108~114
40代	170~180	102~108
50代	160~170	96~102
60代	150~160	90~96

有酸素運動の目安

最大心拍数の60%前後の運動強度

有酸素運動というとジョギングなどがすぐに思い浮かびますが、自転車こぎでもウォーキングでも、一定のペースで持続できる運動であれば、何をチョイスしてもOKです。

ただ、1つの目安として一定の心拍数まで高めることが肝心です。お尻の筋肉や太ももの筋肉など、大きな筋肉を使って最大心拍数の60%程度の運動を1日20分間以上を目安に行うのが理想的です。運動不足の方は50%程度の強さから始めてもよいでしょう。運動中の目標心拍数は、「220-年齢」で最大心拍数を求め、これに0.5～0.6を掛けることによって算出します。その他、安静時の心拍数の算出法（カルボーネン法）もあります。この方法では、その日の体調や体力の個人差なども反映させることができます。

安静時心拍数を考慮した方法（カルボーネン法）

$$((220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}) \times (0.5 \sim 0.6) + \text{安静時心拍数}$$

スタジオ会員募集



パワーストレッチヨガ

POWER STRETCH YOGA

呼吸に合わせて、さまざまなポーズを流れるように連続して行います。身体強化と集中力を高め、体の内側から健康的になるクラスです。より多くのカロリーを消費するため代謝が高まり、ダイエットやボディメイクにも効果を発揮します。レッスン後には深い充実感と達成感が！

時間：毎週火曜日 19:00～20:00 (月4回)

場所：メディカルフィットネス La Santé スタジオ

会費：4,320円 (別途入会金5,400円がかかります)

※フィットネス会員・法人会員の方は、入会金無料です。

講師：多田 まさみ氏

IHTA ヨガインストラクター1級取得、RYT200 終了



お知らせ

《第8回 La Santé カフェ開催》

日時：3/10 (土) 開場14:30～、講演15:00～

テーマ：『ビューティーレッスン』～効果のあるフェイシャルマッサージ～

化粧品が効かないと思ったことはありますか？

効く肌と効かない肌の違いは？お肌もコル？血行やリンパの流れ、簡単なフェイシャルセルフマッサージ方法をお教えします。一緒にやってみましょう！

講師：阿部 直美氏 (ポーラショップ鶴岡南店/サンハートグループオーナー/エステティシャン)

参加費：無料

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ



厚生労働大臣認定 指定運動療法施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL: 0235 (64) 8858

e-mail: lasante@takaradaseikei.com