令和4年 11月号 Vol.72
筑前町エクササイズスペース

エクスペ新聞 運動のウソ！？ホント！？

肥満は遺伝なの！？環境なの！？

「秋はおいしいものが多くて…ついつい食べ過ぎてしまうのよ」という声を耳にします。そこで、エネルギーの収支バランスが「正」になると肥満になってしまうため、運動に励まれている方も多いと思います。一方で肥満を促進させる遺伝子があることが分かっています。肥満に対する遺伝子と運動はどの程度影響があるのでしょうか？

○ 肥満遺伝子（FTO遺伝子）とは

「FTO（fat mass and obesity associated）遺伝子を持っていると、食欲を抑えるのが難しくなり、特に高カロリーの食品を好む傾向が強くなると考えられているんじゃよ！」

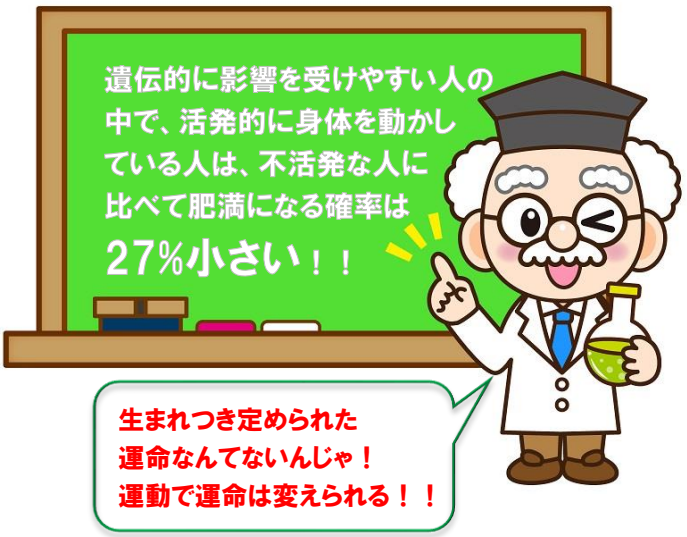
「FTO遺伝子の変異は欧米人の4分の3に見られ、肥満のリスクが20～30%増加するらしいんじゃ。ただ、現代の肥満の増大が、遺伝子の影響か、環境の影響かを解明するのは難しくてのぉ、大勢の人を分析してみないと分からないわけじゃよ」

博士の言う通り、遺伝か環境かについては、なかなか難しい問題のようですが、世界中の論文を集めて、20万人以上もの方のFTO遺伝子と運動の関係を精査した研究があります。

皆さまは遺伝と環境のどっちだと思われますか？

○ 活発的に身体を動かしている人はなんと…

（Kilpeläinenら，2011年）



結論として、運動は肥満遺伝子の影響を減衰させる可能性あり！遺伝だからと諦めないで！です。

三　分　体　操

体勢を変えて行なう同一運動⑦　すね(前脛骨筋)
～スムースな歩行をサポート！～

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。
痛みがある時は中止しましょう。

指導員　R.N

1. 筋力トレーニング（各10～30回、1～3セット）

1）椅坐位

椅子に座り、膝の真下にかかとを置きます。
背筋を伸ばしたままつま先を上げ下げします。

呼吸：上げる時に吐く
下げる時に吸う

背すじを伸ばす

膝とつま先の向きは正面

2）立位

足を腰幅にして立ちます。
壁に頭と肩をつけ、つま先を上げ下げします。

背中とお尻は壁につけない

壁に手を添えてもOK

つま先の向きは正面、真上へ

呼吸：上げる時に吐く
下げる時に吸う

2.ストレッチ体操（各20～30秒）

1）椅坐位

椅子から尻の半分を出して座ります。
出した側の足を後方へ引きつま先を立て、足の甲を床に近づけます。

ポイント！
かかとの向きを真上～外側に変え、気持ちのいい所を伸ばしましょう。

真上向き

外側向き

つま先は丸める

反対も行いましょう。

2）立位

壁に手を添えて立ちます。
片足を後方へ引きつま先を立て、足の甲を床に近づけます。

少し膝を曲げる

つま先は丸める

反対も行いましょう。

LOPS

ほっこり噺（ばなし）

vol.23

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと　生真面目運動指導員のやりとりと　となりで聞いている男性

＝ 異空間 ＝

「指導員さ～ん、シクラメン　ってご存じ？」

「詳しくは分かりませんが、花の名前ですよね」

「そうなの。この時期に可憐に咲いて、まるで自分を見てるみたい…なんて思うのよ」

「なるほど…、確かに…、どこか感じる部分は…」

「でね、花言葉はね、赤が“嫉妬”、白が“清純”、ピンクは“はにかみ”ですって。それで、私はどちらかというと、“白”かなって思うのよ」

「確かに…、そうですね。では、私はというと…、“ピンク”…、ですかね…」

（二人で顔を見合わせて…）「ふふふふふ…」

「なんじゃこの会話～！！でも、シクラメン好きの私にはたまらんわ～♡」

＝ ホームラン ＝

「“ピンクさん”、いえ、指導員さん、日本シリーズ見ましたか？」

「“白さん”、いえ、ほっこりさん、直接は見てないですけど、結果は見てます」

「一度で良いから、ホームラン打ってみたいわ～」

「分かります、その気持ち！私も憧れます。でも、ほっこりさんも何か人生のホームランとかだったら打ったことあるんじゃないですか？」

「う～ん、俳句がお茶の缶に載ったことかしら？」

「めちゃすごいじゃないですか！そうですね、私はグーグルマップに映り込んでたくらいですかね」

「もうこの会話がホームランです！♡」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

令和4年度　11月の日程

筑前町民限定

無料

メール登録はこちら→

小学校開催は8日（火）東小田小学校体育館です！

受付　18時30分～　　開催　19時～21時

コスモスプラザ（要予約）

午後（14時～、15時～、16時～）

1，15，29日（火）

夜間（18時～、19時～、20時～）

10，17，24日（木）

ちくぜん少年大使館（予約不要）

午前（9時～、10時～、11時～）

5日（土）

夜間（18時～、19時～、20時～）

16日（水）

健康づくりの運動を楽しく実践しましょう！