



## 冬の運動不足をウォーターランドで解消!!

脂肪を減らすには、自分の体重・体脂肪率をまめに測定し、把握することが大切。そして、計測は運動前に行うようにしましょう。なぜなら、人の身体のうち、筋肉は水分を多く含み電気が通りやすく、脂肪は水分を含まず電気を通さない性質があり、体脂肪計はその性質を利用しているの、食事や運動などで体内の水分量が変わると、体脂肪率に影響が出るからです。

アドバイスをもう一つ。シェイプアップには脂肪燃焼を目的に行う有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングも必要不可欠です。ほど良く筋肉がつくことで基礎代謝(生きるために必要な最低限のエネルギー)が上がり、太りにくい身体になるからです。

外に出にくいこの季節は、ウォーターランドで運動し、冬の蓄え(脂肪)を減らしましょう。

### 有酸素運動と筋力トレーニングでシェイプアップ

まず、ウォーターランドで、初回ご利用時に体成分分析器で、体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量などを測定します。

次に、それを参考に運動の目的・目標を明確にし、個人カルテを作成します。

#### ■筋力トレーニング

マシンとダンベル等を利用し、指導員が丁寧に指導しますので、安全に行うことができます。

#### ■有酸素運動

エアロバイクやトレッドミルなどのマシンや水中運動(プール)の中から組み合わせて行います。

身体についてしまった余分な脂肪をなんとか減らしたいと考えているあなた! ウォーターランドからちょっとアドバイス。

#### 入館料

大人 500円

高校生 300円

※ジムとプールの両方が利用できます。内シューズが必要です。

#### 初回指導

・火～金曜日

13:00～16:00

19:00～20:30

・土・日・祝日

10:00～12:00

14:00～17:30

※お電話でご予約ください。

## 和の風 町長随想

増澤善和

### ズワイガニ談議(一)

ズワイガニが解禁となった。タラバガニ(生物学的にはカニでなくヤドカリの仲間)と並んで冬のカニの両雄だが、味・姿・値段共にズワイガニが横綱だろう。

また、ズワイガニは福井県は「越前ガニ」で出荷するが山陰では「松葉ガニ」となる。では、本名の「ズワイ」の意味は何か。スワエ(楯または楚)が語源との説もあるが、発音・文字共にこのカニを連想できない。

古い話になるが、私が学生時代の生物教師が「頭が小さいからズワイ(頭矮)ではないか」と話された。身近なサワガニのイメージは四角だが、ズワイガニは三角である。

ズワイガニを見る度に先生の言葉を思い出し、だから脳ミソは少ないが、美味しい腹ミソ(肝臓)が多いのだと一人合点している。

さて、この「ズワイ」で連想することがもう一つある。

最近政府は「地方分権」「税源移譲」「小さな政府」と言っている。政府は私達の中核―即ち頭なので、これを小さく

する「ズワイ政策」を打ち出したのである。私達が国や県に陳情しても殆ど良い返事がもらえず「おねだり行政」時代の終結を痛感。県や市町も「ズワイ」にならざるを得ない時代となった。

こんな時代なので、先日過疎地を担当する町長で、町に頼らない村づくりをしている先進集落を視察したので紹介する。

鹿児島県鹿屋市串良町の柳谷集落である。桜島から東南の山間にある過疎集落。現在の戸数と人口は約百戸・三百人。高齢化も進み廃屋も多い町内八十集落の一つ。この柳谷集落の受賞歴は次のとおりである。

平成十四年 第八回日本計画行政学会「計画賞」  
最優秀賞

平成十六年 政府農村モデル賞  
平成十七年 地域活性化優良賞  
平成十八年 ムラと自然再生賞

これらの賞は、過去には町村単位で受賞していたものがあり、一集落で受賞したのはどれも日本では最初であると聞いて驚いた。補助金なしでいったい何をしたらのだろうか。

(次号へ続く)