

冬のマラソンは健康に良い？悪い？

リビングサービス課 大森 カ

とあるスポーツトレーナーいわく、

「マラソン大会や駅伝など、冬場に行われるのは、まず健康面が最も配慮されています。大きくは2つ。脱水症状の対策と免疫力の向上です。マラソンなどの持久力系の運動では、その名の通り持続的な運動となります。これは体の筋肉の収縮が続き、熱を作ります。その熱に対して体は汗をかきます。これ自体はカロリーを使うことに直結しますが、暑い時期は外温の方が汗に影響しやすく、冬場の半分程度の運動でも脱水症状を招くと言われています。比較的緩やかな運動であるマラソンで、最も多い障害がこの脱水です。そのため気温の低い冬場に行われることが圧倒的に多くなっています」とのこと。

夏は、冬の運動量の半分程度で脱水症状になってしまうとは驚きです。では、ケガや心臓への負担については問題ないのでしょうか。

「ケガや心臓への負担については、『急に動くこと』が主な原因です。極端に言う『気温が体温より低い状態で10時間ぐっすり寝て、起きた直後に全力ダッシュ！』くらいの運動なら怪我や心臓への負担は高まります。マラソン等の有酸素運動はあくまで日常生活の延長上程度の負荷です。一般的な準備運動やストレッチを行えば、『冬場だから』と懸念することもないでしょう」

寒くても、ウォーミングアップをしっかりとすれば大丈夫なんですね。

「基礎代謝は1日の消費エネルギーの70%を占め、その約半分以上を筋肉が担っています。この筋肉を使えば効率よく基礎代謝を増やせますし、使わなければ減る性質があり、冬に活動量が減るとそのまま直結して減少していきます。」

寒いからといって体を動かすのを怠ると、基礎代謝が低下してしまいます。基礎代謝が低下すると、当然ながら太りやすい体質になってしまう。



子どもの頃はマラソン大会というものは、なんでこんな寒い日にするのか？ 風邪をひいてしまうよ！と思ったものですが、冬のマラソンにはきちんとした理由があったようです。これらの面からもマラソン含め、やはり冬場に体を動かすことはオススメです。

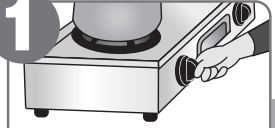
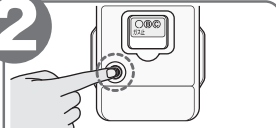
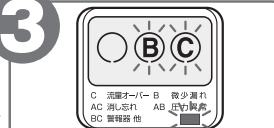
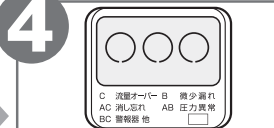
春までは寒さももうしばらく続きます。正月太りを解消したい方は、まずは軽めのジョギングから始めてみてはいかがでしょうか？

ちなみに私もダイエット目的で始めたジョギングも8年目に突入し、完全に趣味と化しています。昨秋11月24日伊賀シティマラソンに当社からは社員4名、他関係者多数で参加し楽しむことができました。また、12月8日には通算4回目となるフルマラソン、奈良マラソンに参加してきました。折り返しまでは楽しかったのですが、そのあとはつらいのみ。しかし根性で何とか完走できました。

これからも健康に生きていくために続けていきたいと思います。

参考: <https://news.livedoor.com/article/detail/11230371/>

ガスメーターの復帰方法 ■次の手順で復帰操作を行ってください。

- 
 - 器具栓をすべて閉めてください。
 - 使っていないガスの元栓が閉まっていることを確認してください。
- 
 - 左側の復帰ボタンを押してください。
 - 「ガス止」の文字が消えます。
- 
 - 液晶の文字とランプが点滅します。
 - 1分間お待ちください。
 - ※ランプが復帰ボタン部にあるものもあります。
- 
 - 液晶の文字とランプが消えます。
 - 復帰完了です。
 - ガスは使えます。

※復帰操作をしても復帰しない場合(再び「ガス止」表示が出る)は、復帰操作を繰り返さず弊社へご連絡ください。 お問い合わせは ☎ **0120-21-4371** (ガス課)

橋本のつづき

昨年末に続き2部構成となった「まだ見ぬガス器具」シリーズ。パート1に引き続き「電気ガス水道」私の生活には、それがなくてはならない。困りますね。このためにも

ネギの分散をとおしては重要なことと考えられます。また、それに備えての準備や、回覧された発電機も災害時には大変有効なものです。一度災害について考え、まずは備蓄を

食材などの賞味期限をこの機会に確認しようと思います。毎朝ジョギングをしてから出社する大森さん。私は朝から走って、その後出社するなど考えられませんが、やり始め

たことが趣味になるなんて本当に良いですね。奈良マラソンに参加した次の日は出社して、体のあちこちが痛いと言っていましたし、何の動きも本当に痛くてきこちな

い動きはロケットのようだと感じました。(大森さんすみません笑)しかし、次の日には出社をするその気力と頑張りは頭が下がる思いです。本当にお疲れ様でした！

まだ見ぬガス器具

～災害に強いLPガス Part.2～ 配送課 東山 晃

新年明けましておめでとうございます。皆さんご機嫌いかがでしょうか？

今回はなぜLPガスは災害に強いのかと言う所を起点に記事を書かせて頂きました。本来は災害対策、備えという流れで『ガス発電機』を紹介したかったのですが、うまくまとめることができませんでしたので、二部構成で今回ご紹介させて頂くことになりました。

さて、家庭ではあまりなじみのない発電機ですが一度くらいはホームセンター等で見たことがあるのではないかと思います。ですがそのほとんどがガソリンを燃料に動く物でプロパンガスを燃料に発電する物はなかなか一般的ではないため私もホームセンター等ではまだ見たことはありません。しかし、最近では災害の備えとして密かに注目を集めています。

というのも近年毎年のように非常に強い台風の上陸で停電被害があいついでいます。

千葉の大規模停電は復旧にかなりの時間を要しました。太陽光発電や家庭用蓄電池等を備えている住宅ならば一月は電気が使えたと聞きますが、なかなかそうもいかないのが現実だと思います。ガスを契約されているお客様でもコンロは使えても給湯器や炊飯器、ファンヒーター等電源を必要とするガス器具は使用することができなくなってしまいます。そこで『ガス発電機』の出番です。

ホームセンターで販売しているガソリンを燃料にする発電機とサイズはほぼ同じコンパクト設計、重さ約13kgで持ち運び楽々。ガソリンは劣化するので備蓄は難しいですがプロパンガスは軒先に在庫がありますし、当社アポロ興産にも十分な在庫を常に確保しており、配送課の私どもが責任を持ってお届けします。900Wまで使用可能なのでLPガス給湯器300W、スタンド証明100W×2、ノートパソコン200W、携帯の充電14W、合計715Wも問題なく使用可能。また、ご家庭に置いて頂いている50kg容器1本で100時間発電可能なので、もしもの災害時にも安心です。一家に一台とはいきませんが災害時避難場所に指定されているような公民館や学校、防災倉庫等に備えておくのはありなのかと思います。

この発電機はもちろん当社で購入可能ですし、前回書かせて頂いた災害時に関するLPガスの利点、災害に強いエネルギーを周知させていただくパンフレットや今回私が紹介させて頂いた「発電機」のパンフレットもご用意させていただいておりますので興味がございましたら是非一度ご来社して頂きたいです。

ここ三重県は近年起こるであろうと予測される南海トラフ地震でも大きな被害が発生すると予想されています。LPガスはそういった点でも近年注目されはじめていますし、この発電機のように災害対策として有効な商品もどんどん開発されています。LPガスは日常生活を支えるだけでなくもしもの時の安心にも注視されている、まだまだ可能性を秘めたエネルギーです。

今までもこれからも皆さんの生活を支えていくLPガスと当社アポロ興産を今後ともよろしくお願いいたします。

