



こうよう【紅葉】……秋に葉が紅色に変わること。また、その葉。細胞の液胞中のアントシアニンが増し、葉緑素が分解するためにおこる。「広辞苑 第五版」より

—特集—

秋

を歩こう

紅葉を楽しむ

秋の深まりとともに、美しい景色を見せてくれる紅葉の季節。赤く色づく山々や、黄色く染まる並木道：鮮やかな色に心躍りながらも、どこかはかなげで落ち着いた風情を感じますね。

紅葉を楽しむ「もみじ狩り」は、奈良〜平安時代には貴族の間で行われていたといわれ、万葉集にも多くの歌が詠まれています。ただし、この時代には「黄葉」と書かれることが多く、黄色に色づく葉が美しいとされていたとか。何百年もの間変わることのない日本の秋に思いをはせながら、紅葉の下を歩いてみませんか？

紅葉の条件

最低気温が8℃を下回ると紅葉が始まります。美しい紅葉には、十分な日照時間と昼夜の寒暖差、適度な雨などが重要です。

もみじする!?

「もみじ」とは、木の葉が赤や黄色に色づく現象、または色づいた葉のこと。「もみじする」という言い方もあります。

モミジという分類

葉の切れ込みが深いカエデを「もみじ」と呼ぶことがありますが、植物分類上はすべて「カエデ」。「モミジ」という科や属はありません。

< 兵庫のおすすめ紅葉スポット >

神戸市立森林植物園(神戸市)

六甲山地の一角に位置する広大な植物園。さまざまな散策スポットが楽しめる。

武田尾温泉(西宮市)

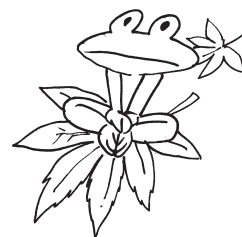
武庫川の上流にある自然豊かな温泉地。深谷を彩る紅葉が美しい。

王地山公園(篠山市)

古くから「もみじ谷」と呼ばれている紅葉の名所。園内には「まけきらい稲荷」や温泉も。



神戸市立森林植物園の紅葉



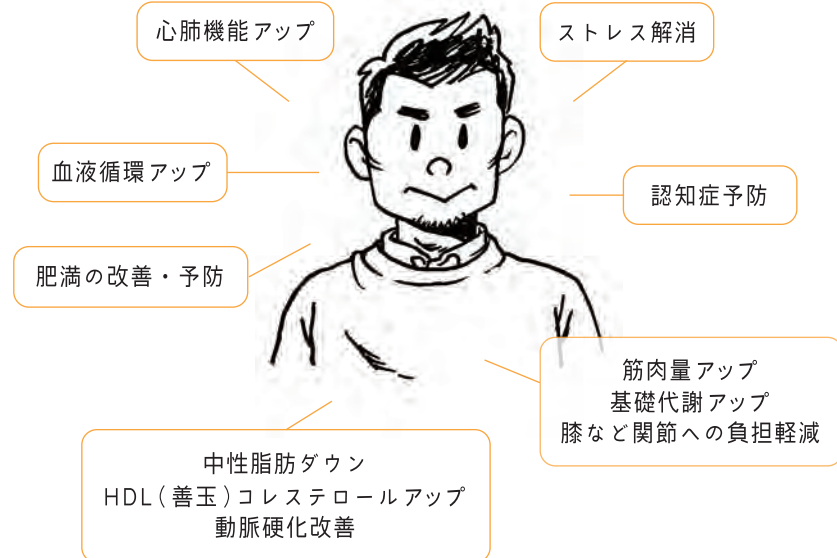
ウォーキングを習慣に

生活習慣病予防のために良いのが、有酸素運動。特にウォーキングは、自分の体力や体調に合わせて時間や速さを調整しやすく、おすすめです。ただし、始めたいとは思っていても、最初はなかなかおっくうなもの。そんな方は、まずは紅葉を見に出かけるところから始めてみませんか？ 楽しみながら少しずつ運動に体を慣らして、毎日の生活にウォーキングを取り入れましょう。

1日30分、週3回。

少し脈が速くなり、やや汗ばむ程度を目安にしましょう。

ウォーキングの健康効果



注意

- ・運動の前には、必ず軽い体操とストレッチを
- ・水分はこまめに補給し、無理せず休憩も取りましょう
- ・持病などがある場合には必ず主治医に相談しましょう！

正しい姿勢を意識して！

あごを引いて、数メートル先を見るように

気温が低いことも多いので、**防寒用の上着**などを忘れずに。

歩いていると汗をかくこともあるので**肌着は吸湿性**のあるものを。

おなかを引き締め、背筋を伸ばして

重要なのはシューズです！

- ・足に合い、ぴったりフィットして、つま先には少しゆとりがあるものを。
- ・クッション性が高く、かかとが安定するものがオススメ。

着地はかかとから

そのほか準備しておくよいもの



こまめに水分補給できる飲料を携帯しましょう。



山などへ紅葉を見に行くときには、コースの地図を用意しましょう。



雨が降ってきたときのための雨具や日焼け止めクリームや日焼け止めクリームなどの準備も。絆創膏などがあると安心です。

運動で「脱・メタボ」！

メタボリックシンドロームとは、まだ「病気」とはいえないまでも、糖尿病や高血圧などを発症するリスクが高い状態です。また、内臓脂肪を蓄えている状態が長く続くと動脈硬化のリスクがかなり高くなるのが分かっており、心筋梗塞や脳梗塞など命の危険が伴う病気にもつながります。



糖尿病・内分泌・代謝内科
小山 英則 准教授

食をやめてご飯の量を少し減らすといった食事療法をしつつ、運動をすることが大切です。運動をして血流が良くなると、糖をエネルギーに変える能力が上がります。また、エネルギー消費量が増えます。また、運動により筋肉量が増えれば、エネルギー消費はさらに増えます。とはいえ、最初から無理をしすぎるとケガなどにつながりますから、自分の可能な範囲でできることを増やしていくというくらいに考えましょう。

どの程度まで負荷をかけていいのか、主治医の先生に相談することも必要です。今はまだ大丈夫でも、運動の習慣がないと将来的に「メタボ」になる可能性は大。長く続けられる運動を、上手に生活の中に取り入れましょう。



メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目	内臓脂肪蓄積 腹囲(ウエスト周囲径) 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
<input checked="" type="checkbox"/> 選択項目	↓これらの項目のうち2項目以上
<input type="checkbox"/>	血清脂質：中性脂肪(トリグリセライド) 150mg/dL 以上かつ/または HDL コレステロール 40mg/dL 未満かつ/またはこれらの薬物治療を受けている場合
<input type="checkbox"/>	血圧：収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上かつ/または拡張期(最小)血圧 85mmHg 以上かつ/または高血圧の薬物治療を受けている場合
<input type="checkbox"/>	血糖値：空腹時血糖値 110mg/dL 以上かつ/または糖尿病の薬物治療を受けている場合