

適度な運動で病気を防ごう！！

みなさんは日頃より運動を取り入れていますか？運動と病気予防の関係性を検討した結果、毎日の適度な運動が様々な病気の予防に役立つことが明らかになりました！

適度な運動とは??

15分ほどゆっくり走る、30分ほど速く歩く、30分家事をするなど“おだやかで連続的な全身運動を行う”ということ。健康に効果的な運動を行うには、短時間の適度な運動を積み重ねていくことが重要です。その積み重ねは、心臓病、高血圧、大腸がん、糖尿病などの慢性病の予防に役立ち、ストレス解消にもつながります。また、重量挙げのような筋肉をきたえる運動は、筋肉と体力の強さを維持するのに役立ちます。

歩くことの効果！ ～最も身近で取り入れやすい運動は歩くこと！その効果をご紹介します！～

- ① **血液循環の促進**：足は運動することで血液循環のポンプのような役割を果たします。
- ② **基礎代謝が高まる**：歩くと身体のすみずみに酸素が送られ、基礎代謝がアップ。
消費カロリーが増え、肥満解消、中性脂肪の減少などの効果あり。
- ③ **心肺機能が高まる**：始めは息が上がっていても、続けるほどに心肺機能が鍛えられ呼吸がスムーズに！
- ④ **血圧の安定**：血流が促進されることにより、血管の状態が改善される。
- ⑤ **善玉コレステロール増加**：歩行量が増えるほど善玉コレステロールの生成が活発になります。
- ⑥ **骨の強化**：歩くことで筋肉が鍛えられ、骨自体の強化につながります。
- ⑦ **精神面リラックス効果**：セロトニンというホルモンが分泌され、興奮しすぎた脳を抑制し、リラックスと幸福感をもたらす、ストレスから脳を守りてくれます。



◎歩く効果を高めるために

- ✓ 運動の前に軽く**ストレッチ**をして筋肉を伸ばしておく、ケガの予防や長く歩くための下準備になります。
- ✓ **歩幅、リズム、姿勢**がポイント！できるだけ広い歩幅でグイグイ前へ、そして一定のリズムでテンポよく歩き、姿勢は背筋をピンと伸ばし腕をしっかりと振る。**足の着地を意識**すると効果はさらに高まります。

◎時間帯などによる効果

- 食事前、空腹時：血液中に糖分がないため、脂肪を燃やそうと身体が働き、脂肪燃焼効果が高いといわれ、**高いダイエット効果**が期待できます。
- 日中：交感神経の働きが活発になり、**血流改善**には最も適した時間帯です。
日光にあたることでカルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**が体内合成されるというメリットも！
- 夜：血中に酸素が取り込まれ、睡眠時に全身の**新陳代謝がアップ**します。ただし、就寝の2～3時間前には運動を終えた方が寝つきが良くなるので、頑張り過ぎないようにしましょう。

◎日常生活への取り入れ方

エレベーターに乗らず階段を利用する、ひと駅歩く、バスを利用する時はひとつ手前の停留所で降りて歩く等まとまった時間がとれない時は、短時間の運動を1日に何度か行えばOK！また、家事をすることも運動です。長期間運動をしていない人は、初めのうちは1日30分程度にして、徐々に運動時間を長くする、回数を増やすなど、少しずつ慣れていくようにしましょう。毎日違う運動を取り入れるなどの工夫をすれば、飽きることなく続けることができます。



日頃のちょっとした積み重ねが、健康へとつながります。生活習慣病を予防・改善し、心身に爽快感をもたらす運動を気軽にはじめてみてはいかがでしょうか。