



市民健康課
☎973-3209

涼しい秋は 爽やかに運動を・・・

朝晩が涼しい季節になりました。この時期に、新しい事に挑戦してみたいかがでしょうか。

あなたは普段体を動かす習慣がありますか？積極的に運動する方とそうでない方とは、何か違いがあると思いますか？

今回は、運動の効果について紹介します。

運動がもたらす良い効果

「適切・適度な運動」は理想的な健康状態をつくり、それを保つのに重要です。

① 筋肉の強さと持久力が高まる。

運動することで筋肉を大きくし、強くします。年齢とともに筋肉や体力は徐々に衰えていきますが、日頃から運動習慣のある方は筋肉、体力を維持、増進することにつながります。

また筋肉はたくさんのカロリーを必要とするので、筋肉が増えれば一日に消費するカロリーが増え代謝が向上します。

② 肺や心臓の機能が高まる。

元から持つて生まれた骨格、腕や脚の長さを変えることはできませんが、体型はあなた次第で変えることができます。

③ 体型の維持・向上

④ 体脂肪の減少

運動をすることにより「食事だけの減量」に比べるとより早く「合理的に」体重(体脂肪)を減らすことができます。

⑤ 健康状態の改善

余分な体脂肪を減らすことで「心臓病」や「糖尿病」、「脳卒中」などの生活習慣病の危険性を抑えることができます。

⑥ 精神面の向上

気分が爽快になります。エンドルフィンと呼ばれる化学物質が運動する間に分泌され「鎮痛効果」あるいは「自信」や「自己評価」を高める作用があります。

体力って何だろう？

「体力がある」「体力がない」という体力とはいったいどんなことでしょうか？

運動生理学では体力は行動力と抵抗力という二つの側面から考えられています。行動力とは筋力、持久力、柔軟性など測定可能な運動能力で、抵抗力とは、気候の変化や様々な病原菌の侵入、生理的な変化、精神的重圧など、種々のストレスを克服する力です。また、日常生活を快適に過ごせる力が体力であるともいわれます。

習慣的に運動することが行動力を高め、抵抗力も向上させることが分かってきています。運動習慣のある人は免疫機能が高まるために病気になるにくく、習慣のない人に比べて老化が遅いといわれます。最初から完全を目指すのではなく、できる運動を生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか？

散歩や簡単な体操は、お金や時間をかけなくてもできますよね。涼しく、過ごしやすいこの季節、自分に合った運動をはじめませんか？

