

大宮電化 健康通信

★ 身体を動かす大切さ

5月のスポーツイベントに参加した日の夜は、思いきり運動をしたおかげか、いつもよりぐっすりと眠ることができました。適度な運動の効果を感じました。



○ 運動が必要なのはなぜ？

”今”はやらなくてよくても、運動習慣は”未来”に繋がっていきます。

1. 生活習慣病の予防

摂取エネルギーと消費エネルギーがバランスよく保たれることが良い状態です。運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回って**脂肪として蓄えられてしまいます**。そして肥満となり、高血圧、糖尿病といった生活習慣病のリスクが高まるのです。

2. 筋力や体機能の維持

人は持っている機能を使っていないと**驚くほどその機能が低下**していきます。また、加齢によっても筋肉量、バランス能力や心肺機能といった体機能は衰えていくものです。運動によって意識して使うことで維持して行くことが必要です。

他に、足腰の痛みの軽減、免疫力向上、ストレス解消などがあります。

○ どのくらいの運動が必要？

厚生省の成人に対する目標例として「**週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動**を習慣に」とあります。いわゆるスポーツでなくても、ジョギングやヨガなどできることは色々あります。

なお、運動習慣があまりない方は「いつもより**1,000歩多く歩く**」「いつもより**+10分動く**」など、手軽なところからスタートしてみましよう！動画やテレビ視聴の時にストレッチや、歯磨きの時にスクワットをするなど、ちょっとした時間の実践でOKです。

