2018.9 月の健康情報

お役に立てるでしょうか? サワイ薬品の記事を参考にして作成しています。



できればお得な運動だけやって、ちゃっかり健康になりたい方へ

激しい運動は損、軽い運動は得???

体にいい得する運動は「長く続けられる軽い運動」です。 たとえば有酸素運動のウォーキングや簡単なエクササイズ。 体力をつけ、健康を維持できます。



- ●ミトコンドリアの能力があがって、疲れない体になる
- ●副交感神経が優位になって心臓への負担が減る
- ●脂肪が燃えやすくエネルギー効率のよい体になる
- ●体が軽くなって運動が続けられる



体によくて、得する軽い運動を続ければ、

筋力も体機能もバランスよくアップし、 ヤセやすい体になり肥満も予防します。

疲れにくくなり、免疫力も上がって病気を寄せつけ ず、もし病気になっても治りやすく長生きすること も証明されています。

さあ、軽い、いい運動を紹介します

① 1日 15 分のスロージョギン



背筋を伸ばして、あごは軽く上げ、歩幅は小さく足踏

足指の付け根から着地すると運動効果がアップしま

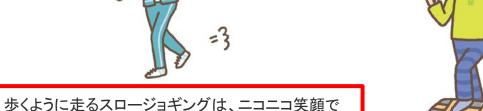
す。疲れたら無理に続けず歩きましょう。早足のウォ

ーキングでも OK なので、買い物や通勤時間を利用

話せる速さが目安。

してみても。

みするように跳ねるイメージで。



② 5分から始めるステップエクサ

脚の筋肉が鍛えられる、踏み台を上り下りする運動 です。天気が悪かったり、外出できないときに室内で 行えます。高さが変えられる市販のステップ台もあり ますが、階段を利用しても OK。または厚い本を重ね て、ずれないようにガムテープで固定して手作りして も。まずはタイマーを 5 分にセット。

音楽なら1曲分が目安です。初心者は低めの台から スタートして、疲れてきたら、ペースをダウンしましょ う。テレビを見ながら楽しく行い、5分から始めて15 分まで延ばすことを目標にしましょう。



③ 5分×3回の生活活動エクサ



エクササイズは 15 分連続でなくても、5 分×3 回でも OK。また、 普段の動きの積み重ねでも、必要な運動量は確保できます。

体を動かすことを身体活動といい、スポーツなどの運動だけでな く日常生活の活動も含まれます。

15 分のエクササイズの運動量に匹敵するのは、買い物や、室内 の掃除なら各30分。

掃除機がけや荷造り作業は各20分。

速く歩く、子どもと遊ぶ、軽い荷物運びは各 15 分。

床磨き、風呂掃除は各12分です。

時間がある日は掃除機がけに床磨きをプラスするなど、1 日のう ちでいくつか組み合わせれば活動量が増えて運動効果が上がり ます。エスカレーターは使わず階段にするなど、普段の動きをき びきびさせることも大切です。