

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。

軽い運動のメリットは、下記にまとめました。

- ミトコンドリアの能力があがって、疲れにくい体になる
- 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グ



歩くように走るスロージョギングは、ニコニコ笑顔で話せる速さが目安。背筋を伸ばして、あごは軽く上げ、歩幅は小さく足踏みするように跳ねるイメージで。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してても。

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。高さを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。

