



2019.3月の健康情報

お役に立てるでしょうか？

沢井薬品 HP を参考にして作成しています



☆運動不足のチェック

心も体も疲れ気味、

その原因は**運動不足**かもしれません。

下記の項目を**チェック**してみませんか。

- 座ってする仕事が多い
- 階段を上ると息切れがする
- 時々ものにつまづく
- 休日は外出より家でゴロゴロ
- ついついエスカレーターやエレベーターを使う
- 20分の歩行が長く感じる

チェックが3つ以上あれば**運動不足**です。

右記にご紹介する**運動習慣**を実践しましょう。

①. 1日**15分**の運動を**毎日続ける**

メンタルヘルスには、**「仕事から離れていい汗をかく」**という習慣を持つことが大切です。

日頃運動とは縁のない生活をしている人は、**1日15分**から始めましょう。

15分というのは1日のうちの約100分の1の時間。**習慣になってしまえば苦になりません。**

15分でできることは、朝起きてラジオ体操をする、

ひと駅を歩く通勤ウォーキング、犬の散歩、仕事や家事の合間のストレッチなどです。

体を使う仕事をしている人でも、仕事では使わない筋肉を伸ばすために、

ラジオ体操やストレッチで全身運動をするようにしましょう。

1日たった15分の運動だけでも、心身は確実にリフレッシュされ、明日への活力が湧いてくるはずです。



②. 心に効く、**疲れ**ないランニング

1日15分の日常的な**運動習慣が「気持ちいい」**と感じられるようになると、**もっと運動の時間を延ばしたいと自然に思うようになります。**ランニングは自分のペースとタイミングのできる**習慣化**しやすい運動です。同じ有酸素運動のウォーキングより運動強度が高いため、脳内に多量なエンドルフィンの分泌が多く、イライラやモヤモヤした気分を解消できるといわれています。

ストレス解消に必要なのは**「疲れ**ない走り方**」**です。**ゆったりとした速さで、呼吸がラクにでき、風景などを楽しむペースを心掛けましょう。**家族や仲間とおしゃべりしながら笑顔で走るのも効果的です。

