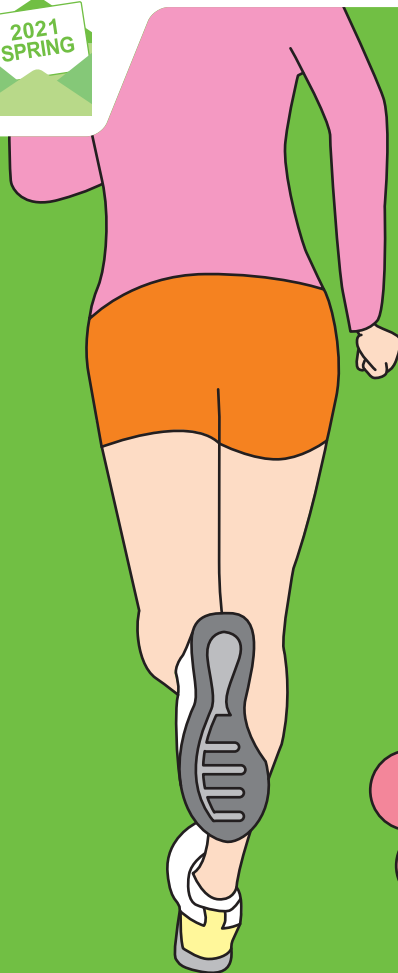




イキイキが 芽生える季節。



新しい生活様式への変化で外出を控えることが増え、いつのまにか運動不足になっていませんか。感染症対策による活動制限も大切ですが、運動やスポーツへの取り組みは、健康の維持はもちろんです。ストレス解消や血行促進、免疫力向上にもつながります。暖かくなる春の季節に合わせて、はじめてみませんか。自分の生活とペースに合った、イキイキとした健康づくりを。

🏃 運動・スポーツの効果いろいろ 🏃

運動やスポーツの効果は、体力の維持や向上、体重コントロールだけではありません。体を動かすことは健康面や精神面に多くのよい影響を与えてくれます。

● 気分のリフレッシュ

適度な運動やスポーツは、「幸せホルモン」と呼ばれる脳の神経伝達物質を分泌させます。これらは心を安定させたり、気分の高揚や幸福感を得る作用があるとされています。実際に、運動やスポーツをして気分が晴れやかになったことを経験した人も多いのではないのでしょうか。



● 体が温まる

運動やスポーツで体が温まると、筋肉の緊張がとけてリラックスした状態になり副交感神経が活発に働くといわれています。これは入浴の効果と似ています。副交感神経が活発に働くことでストレス軽減も期待できます。



● 自信が持てる

運動やスポーツをおこなうことは、満足感や達成感を得る「自信回復効果」もあります。「前よりも速く走れるようになった」、「体が軽くなった」など変化を感じるようになればなおさらです。運動やスポーツによって達成感を得ることで、自分への自信を高めることにもつながります。



● よく眠れる

運動不足で血行が悪くなると、血液中に疲労物質の乳酸がたまりやすくなります。この乳酸には神経を高ぶらせる作用があり、睡眠を妨げる原因となります。睡眠は1日の疲れをリセットするための大切な習慣です。体を動かして良好な睡眠を導きましょう。



自分に合った運動を選ぶ、楽しむ!

まずは体を動かす機会を増やし、習慣化することが大切です。
日常生活のなかで、無理のない範囲で楽しく体を動かしましょう。

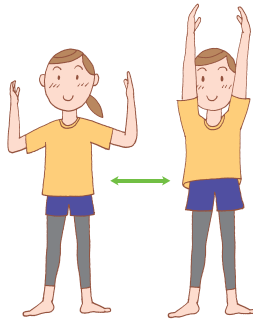
おうちでチャレンジ!

おうちで無理なくはじめて、運動不足を解消しましょう。仕事や家事の合間など、自分のペースで毎日続けることが大切です。

肩甲骨まわりを動かす運動

座ったままでもOK

- 1 息を吸いながら背筋を伸ばして両手を天井に向かってのばす。
フェイスタオルを使うとさらに肩甲骨を意識しやすくなる。
- 2 息を吐きながら、肩甲骨を寄せるように肘を曲げ、ゆっくりと腕を下ろす。
- 3 また息を吸いながらゆっくりと腕を上げる。
- 4 1〜3の動きを5〜10回程度おこなう。



※ポイント…呼吸をし続け、腰を反りすぎないようにすること。

足首まわりを動かす運動

- 1 椅子に座った状態で両足を床にしっかりと付けて、息を吐きながらゆっくりと体を前に少し倒し、2秒程度ふくらはぎをのばす。
- 2 息を吸いながら体を起こす。
- 3 次に片足ずつ、太もも、膝、足首、つま先がまっすぐになるように足をのばす。
- 4 足をのばした状態のまま、つま先を天井に向かって上げる。
- 5 3〜4の動きを5〜10回程度、左右の足で繰り返しおこなう。



※ポイント…足首やアキレス腱まわりを意識して息を止めずに動かすこと。

参考/日本成人病予防協会「運動不足～新しい生活様式～」

空の下でチャレンジ!

外の景色を眺めながら、気持ちよく体を動かしてみましょう。

空間移動を楽しむ運動

家の中だけの運動では気持ちの面で飽きてしまいますよね。外に出て、ウォーキングやジョギングなど、空間を移動する運動を組み合わせてみましょう。



気持ちのいい自分のペースで

自分に最適な運動や時間は、体力や年齢、性別によってさまざまです。精神的に疲れる、飽きると感じたらそれは見直しのサイン。違う種類の運動に変えてみることも必要です。気持ちよく毎日続けられる運動を見つけることが大切です。



リズム運動でセロトニンを活性化

一定のリズムを繰り返す運動は、心の安定をはかる脳内ホルモン「セロトニン」の分泌を高めてくれます。特に、ウォーキングやジョギングのような一定の動きを繰り返す運動は、セロトニンの活性化に適しています。ストレッチやヨガの呼吸法もリズム運動の1つなので効果的です。



「ながら」運動ではなく、時間を確保

運動は筋肉の動きや呼吸、リズムを意識しておこなわないと、効果や心地よさの感じが薄くなります。「ながら」運動ではなく、例えば1日20〜30分と決め、しっかりと時間を確保して続けることをおすすめします。



軽快サイクリングでエクササイズ!

- 風景を楽しめたり、心地よい風を浴びたり、気分転換に最適です。
- 心臓への負担が少なく、無理なく有酸素運動ができます。
- 何気なくペダルをこく作業は、脳を活性化し老化防止に役立ちます。



※屋外、またはほかの人と一緒に運動やスポーツをするときは、マスクの着用や一定距離の確保など、感染対策をしっかりとこない安全な環境を確保するよう心がけましょう。