

第7回目「上手な運動習慣のみつけかた」について

10月の第2月曜日はスポーツの日ですね。幅広い年齢層に親しまれるように、2020年に「体育の日」から「スポーツの日」に名称が変わったようです。スポーツをするのに良い季節となりましたが、みなさんは運動習慣を持っていますか。

運動には減量の効果もあり、全身の血流がよくなると血圧・脂質・血糖など生活習慣病の改善や予防にもなります。体を動かすことで交感神経が活発になると、物事を前向きにとらえやすくなり、幸せホルモンの分泌も増えます。

運動による爽快感は、ストレス発散に役立ち、睡眠の質の向上にもつながります。

また、骨に刺激を与えることで、骨自体が丈夫になり骨粗しょう症や寝たきりの予防になります。

柔軟性や筋力の高まりが、ひざや腰など運動機器疾患の改善にもつながります。

まだまだ数えきれないほど運動の効果はたくさんあります。

私は保健指導で、時間を上手にやりくりして運動習慣に変えている人や楽しみながら運動している人、すでに生活の一部になってしまった人に出会います。

適度な運動で、腰痛や肩こりが改善、ストレス解消、気分爽快感、元気アップにつながる効果を感じて続けている人もいます。

どんな工夫をしているのか。



通勤手段に自転車や徒歩を織り交ぜたり、昼休みや通勤途中に立ち寄って運動時間を確保したり、隙間時間を上手に活用している人もいます。

天気が悪い日は、自宅や室内でのトレーニングを上手に取り入れている人もいます。

みなさん自分に合った、運動習慣をみつけているようです。

いつ『時間帯や頻度』・どこで『場所』・なにを『運動の方法』・どのくらい『時間や速さなど運動の程度』をみつけ、初めから無理をせず、少しずつレベルを上げて、自分に合った運動習慣をつくってみませんか。

☆ 今月のおすすめ

おすすめ食材は、美容や健康効果の高い秋が旬のきのこです。マイタケ・しめじ・エリンギ・えのき・しいたけ・松茸どれにしますか。

おすすめスポットは、秋の散策を楽しめるえびの高原です。

