

第133回ガラシア健康教室 「運動の効果」



はじめに

第133回のガラシア健康教室は、新型コロナウイルスの感染の予防を図りながら、皆様に役立つ情報を提供するために、従来の講演形式を中止し紙面でお伝えする事と致しました。ご理解を賜ります様、お願い致します。

世間では新型コロナウイルスの感染が広がり、皆様も外出を自粛することが増え、不活発な生活スタイルになっている方が多いのでは無いでしょうか。今回の健康教室は、「運動することによって得られる効果」をご紹介させて頂きます。運動の効果を知り必要性を理解することによって、感染予防しながら少しでも生活の中に取り入れていただけるのでは無いのか。そして、不活発な生活を改善し身体機能の維持改善に繋げていただけるのでは無いのか、と考えました。是非、ご一読いただき、参考にさせていただければ幸いです。

それでは本題に入ります。さて、定期的な運動は健康に良いという事は、皆さんご存知だと思います。運動が健康に寄与する事は多くの調査で示されており、厚生労働省が発表した「健康日本21」では「身体活動量が多い者や、運動をよく行なっている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸ガンなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められている。更に高齢者においても、歩行などの日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果がある」と示されています。しかし、どの様な効果があり、どの様に健康に良いのか、具体的にご存知無い方が多いのではないのでしょうか。一言で良いと言っても、運動には様々な効果が期待できます。以下に分かりやすく10の項目に分けてご紹介します。

運動の効果 10項目



①骨が丈夫になる



骨は衝撃を与えることで作られます。そのため、骨を丈夫にするために運動は欠かせません。骨には、運動などの負荷をかけると強くなり、逆に負荷をかけないと弱くなるという性質があります。運動することで骨に荷重が加わります。荷重によって骨を作る細胞が刺激され、骨を作る働きが活発になり骨が丈夫になります。

②関節や筋肉が柔らかくなる



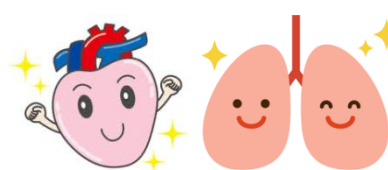
人間の体は動かすことが減ると、次第に硬くなる性質があります。体を動かすことで、関節周囲の靭帯などの組織や筋肉を取り巻く膜が引き伸ばされて、固くなるのを防ぎます。運動することによって柔らかさが維持できたり、固くなった関節を柔らかくすることに繋がります。

③筋肉が強くなり疲れにくくなる



運動で、より強い力を発揮したり、より回数を多くしたり、より時間を増やしたりすることで、それが刺激になって筋肉が増えて強くなるとうまいます。筋肉が増えれば、同じ運動でも楽にできるようになり、疲れにくくなります。疲れにくくなることで、長く運動ができるようにもなります。

④心臓や肺が強くなり血流も良くなる、疲れにくくなる



運動をすると呼吸に関わる筋肉が強くなり、肺で酸素を取り入れる効率が良くなってきます。また、心臓も筋肉なので運動の刺激で強くなってきます。さらに血管が太くなり毛細血管も増えて血行が良くなり、酸素や栄養、老廃物等を大量に素早く目的地に運べるようになります。これにより疲れが軽減され、より強い運動をより長く出来るようになります。

⑤血液がきれいになる 動脈硬化や糖尿病にも効果あり



運動をすると血液の中の善玉コレステロールが増え、過剰な中性脂肪、血糖値を減少させる効果があります。善玉コレステロールは余分なコレステロールを回収します。そして悪玉コレステロールが減るので、血管が詰まったり、固くなったりすることを防ぎます。つまり、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳卒中等の予防効果が期待できます。また、血糖値も下がるため糖尿病にも効果があります。

⑥脳を活性化し認知症にも効果あり



筋肉を動かす信号を送るのは脳です。体を動かすと、脳から出た指令を神経が介して筋肉が働き、同時に筋肉から出た信号が脳に伝わって脳を活性化します。また、脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要があります。高齢者やアルツハイマー型認知症の方の脳では血流の低下が見られており、この血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的だと考えられています。つまり、体を動かすと脳に刺激を与えることができ、血流も良くなり、認知症を予防・改善する効果が期待できます。特に、体を複雑に動かす運動はもちろん、ウォーキングのように移動して風景が変わる運動も良い刺激になるようです。

⑦生活習慣病の予防改善 若返り効果も!?



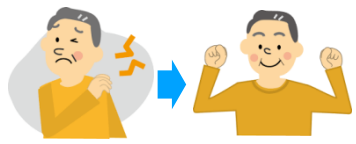
運動中および運動後は、普段よりエネルギーを消費します。また、筋肉も増えると、普段のエネルギー消費も増えます。また、特に比較的弱い運動を継続することで、力を長く出し続けられる筋肉が発達し、脂肪の消費が増えます。肥満は、高血圧、高脂血症、糖尿病等の多くの生活習慣病と関係しています。脂肪を消費することで、肥満を予防および改善するので、生活習慣病の予防改善に効果があります。また、運動によって、筋肉が増え脂肪が減り、スタイルが良くなり、見た目も若返って見えるかもしれません。

⑧免疫力が上がり感染しにくくなる



免疫細胞は血液の中にいます。体温が下がり血行が悪くなると、体内にウイルスなどの異物を発見しても素早く攻撃できません。免疫力が正常に保たれる体温は36.5度程度とされています。免疫力は、体温が1度下がると30%低下し、逆に1度上がると一時的には最大5から6倍アップするとされています。適度な運動をすると、体温が上がり、免疫機能が高まり、病気に対する抵抗力が増します。特に楽しみながら運動をすると効果が高くなるとされています。

⑨痛みが緩和する



運動をすると、肩こり、腰痛、膝等の関節の痛みが緩和します。これは、運動により普段あまり動かさない関節を動かしたり、硬くなった筋肉を伸ばしたりすることで、関節が柔軟になり、筋肉の緊張がほぐれます。筋肉の緊張がほぐれることで、血行が改善され新陳代謝が良くなり、筋肉への栄養や酸素などの供給が改善し老廃物が減少します。その結果、老廃物による神経への刺激も減り、発痛物質が生成されにくくなるため、痛みや凝りが緩和します。

⑩ストレスが解消され気持ちが元気になる うつ予防改善にも



適度な運動をすると、ストレスを解消させるためのホルモンが分泌されます。それは心を安定化させる働きを持つセロトニンやエンドルフィンと言われる脳内物質で、セロトニンは特にストレスに対して効果があり、精神安定剤とよく似た分子構造をしています。最近の研究で、運動が抗うつ薬と同じくらいの効果があるとされているのは、セロトニンなどの脳内物質の働きであるという説が有力です。また、エンドルフィンは、痛みの緩和、免疫力向上やリラックス効果など、気分を良くするホルモンとされています。運動はストレスを解消するだけでなく、ストレスに強い心身を作る意味でも効果的であり、日常的に運動を続けることでセロトニンやエンドルフィンが安定的に供給され、ストレスや疲労解消に効果が期待できます。

この様に運動を定期的に続ける事で、様々な効果が期待できます。では運動と一言で言っても、どのような運動が効果的なのでしょう？

おすすめの運動は、ウォーキングとスクワットです。

ウォーキングは有酸素運動と言われ、自分のペースで長く続けられる運動です。スクワットは足の筋力トレーニングで、最も効果が高い運動の一つです。是非、生活の中に定期的にこの2つの運動を少しずつでも取り入れてみて下さい。

ウォーキングの取り組み方



姿勢のポイント

- ①背筋を伸ばして
- ②胸をはって
- ③腕振りは後ろに
- ④歩幅を大きく
- ⑤踵から着地

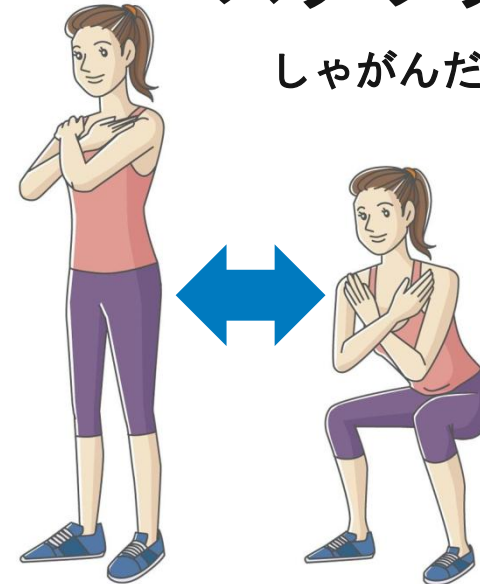
ウォーキングをする際は
感染予防もしっかりと！
人込みを避け
適時マスクの着用を
しましょう

ウォーキングは姿勢が重要。正しい姿勢ですること効果も上がります。
姿勢のポイントに注意しながら、いつもより速く歩く事を意識しましょう

回数・時間：できれば毎日10分以上。目標は連続30分
とにかく続けることが大事！
少しずつでも自分のペースで継続しましょう！！

スクワットの取り組み方

しゃがんだり立ったりを繰り返す運動です



- ①両手を胸の前で組む
- ②上体を倒しながらお尻を突き出すようにしゃがむ
- ③太ももと床が平行になるまでしゃがみ立ち上がる
これを繰り返す

回数：連続10回から20回×3セット
できれば毎日が理想ですがつづけることが大事！
少しずつでも自分のペースで継続しましょう！

動作に不安がある方は、椅子につかまって行うか
椅子に座りながら行う方法もあります



注意 膝を痛める恐れがあるため、しゃがんだ時につま先より前に膝を出さないようにしましょう。
すでに膝痛のある方は、悪化させる恐れがありますので行わないでください。