

保健だより



暑いが続いてますね。これだけ暑いと、**みなさん！運動不足になっていませんか？**

夏休みに入ると体育の授業もなくなり、更にゴロゴロする時間が増えて、ますます運動不足になってしまうという人も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は運動と健康との関わりについて調べ、まとめてみました。この記事を読んで、充実した夏休みを送りましょう！

まずは・・・なぜ運動をしなくてはいけないのか？

①**生活習慣病の予防に繋がる**：食べ物から摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが健康に良い状態です。けれども、食べる量は変わらないのに運動を行わないと、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかったエネルギーは脂肪として体に蓄えられます。この状態が繰り返されると、脂肪が必要以上に蓄積し「肥満」となってしまいます。



②**筋力やからだ機能の維持をするため**：体力や筋力、持久力など、人間が持っている機能を使わないと驚くようなスピードでその機能は低下していきます。また、筋肉量は成長期に増え、その後加齢とともに減少していきます。つまり、運動は成長期の今こそするべきということなのですね。

運動不足がもたらす影響は、他にもあるのです！

「肥満」「体力、筋力の低下」は↑↑↑↑で紹介したとおりなのですが、実は他にもあります。

運動不足の状態が続くと、例えば **骨粗しょう症** になったり、**動脈硬化** を引き起こしてしまう可能性が高まるのです。**骨粗しょう症**は骨が脆くなり、**骨折しやすくなっ**てしま**い**…**動脈硬化**は血管が狭くなったり詰まったりすることで**心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞**などの様々な病気を引き起こします。

このように運動不足は現在の私達の体に悪影響を及ぼすだけでなく、老後の身体にも悪影響を与えてしまう可能性があります。



あの～お、運動するべきなのは分かっているのですが、なかなか行動に移せないのです。何かモチベーションが上がるような情報はありますか???

その気持ち、痛いほどに分かります！ではここで、運動することの利点を紹介します！

はい、その① 疲れにくくなる～～～

元気がないときに運動しようとはなかなか思えないかもしれませんが、けれども、定期的に運動すると心身の活力レベルが高まり、持久力も上がっていきます。

はい、その② 頭がすっきりする～～～

みなさん、散歩などの軽い運動をすると頭がすっきりした、という経験はありませんか？

実は、その科学的な理由は解明されていません。ある説では、運動によって血液が脳に送られることが理由とされています。

はいっ、その③ 気分が良くなる〜

定期的な運動にはストレスや不安を緩和させる効果があり、精神的にもいい影響があります。

はいっ、その④ 睡眠の質が向上する〜

太女生 が気になるのは睡眠ではありませんか？ 様々な研究から、運動をすると睡眠の質が向上して夜に十分な休息をとれるようになるため、日中はさらに元気に過ごせるようになることがわかっています。つまり、定期的に身体を動かすと寝つきが良くなり、眠りの質と深さが向上します。あまり遅い時間に運動すると良質な睡眠を妨げることになりかねないので、寝る3時間前までに行うようにしましょう。



他にも「運動が健康にもたらす効果」をまとめました★

有酸素運動のような適度な生活習慣病になっちゃうよ!? 運動を継続すると筋肉の発達や脂肪の消費が増えます。また適度な運動をすることで、高血圧や糖尿病、生活習慣病の予防をすることができます。生活習慣病とは食事や睡眠不足、好き嫌い、肥満、運動不足、ストレス、食べすぎなどの生活が続くことが原因となつて発症する疾患の総称で、日本人の死因の半分以上を占めています。私達にとって身近な病気の一つでもあるので適度に運動をして対策することを心がけましょう！



☆誰でもできるお手軽運動ダイエット☆

夏といえば… **プール！ 海！ バーベキュー！ 夏祭り！ 推し活！** などたくさんの楽しみがありますよね。 **太女生** のなかには、夏休みに向けてダイエットをしようとしている人も多いのではないでしょうか。ダイエットの定番といえば「食事制限」と考えがちですが、無理な食事制限は体に良くありません。そこで、誰でもできるお手軽運動ダイエットをお伝えします。ダイエットしたいけれど、どんな運動をすれば良いのか分からない方のために **オススメの運動** をまとめてみました。

♥ウォーキング… 1日6,000~8,000歩を目指しましょう。

♥ストレッチ… 股関節や肩関節などを柔らかくすると、周辺の無駄なお肉が落ちるらしいですよ。

♥登下校の電車… なるべく立つようにして、カロリー消費&体幹を鍛えちゃおう！

♥マッサージ… 血流を良くして基礎代謝をアップさせちゃおう！

最近、重視されている「骨格タイプ」別の「軽い運動ダイエット」なども提唱されているようですので、自分に合った健康的なダイエット方法を見つけてみてくださいね！