

カラダを動かすことの重要性 運動の効果を知ろう!!

なぜ身体を動かすと「健康にいい」と言われるのか皆さんご存じですか？
運動の効果と言ってもたくさんあります。
そこで、カラダを動かすことの重要性をご紹介します!!

適度な運動『10』の効果

CHECK



1 骨が丈夫になる 骨粗しょう症予防・介護予防

運動をすると、骨に力が加わります。この力が骨をつくる細胞の働きを活発にして骨を丈夫にします。

2 関節や筋肉が柔らかくなる ケガの防止

人間の身体は動かしていないと、だんだん固くなってしまいます…
ストレッチなど筋肉を柔らかくすることで、関節が広がりケガの防止につながります。



3 筋肉量を増やす 基礎代謝アップ・冷え性改善

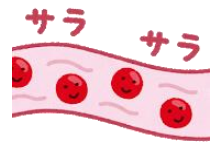
筋肉量を増やすには、ペットボトルを持って歩くなど負荷が必要になります。
身体の中で作り出される基礎代謝のうち、筋肉は約20%を占めています。
基礎代謝が増えることで血流が良くなり、冷え性改善に効果的です。



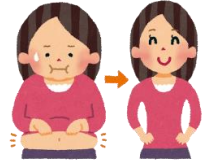
4 心肺機能が強くなる 疲れにくい・体力アップ

運動をすると肺で酸素を取り入れる効率が高くなり、酸素や栄養、老廃物を
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、
重労働や運動を長く継続できるようになります。



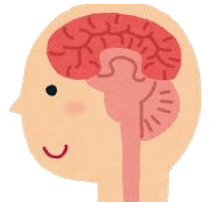
5**血液がキレイになる****体内のメンテナンス**

運動をすると善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールが減るので、血管が詰まったり、固くなることを防ぎ、動脈硬化や狭心症をはじめ心筋梗塞や脳卒中、脳梗塞等の予防効果があります。

**6****ダイエット****生活習慣病予防・見た目の若返り**

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、筋肉も増えるため日常のエネルギー消費量も増えます。運動を継続することで脂肪の消費が増え、肥満予防にもつながります。

よって、高血圧、高脂血症、糖尿病等多くの生活習慣病改善に効果的なのです。また、プロポーションも改善されてスタイルが良くなり見た目も若返ります。

7**脳を活性化する****認知症予防**

身体(筋肉)を動かすと脳に刺激を与えることができ、認知症予防・改善する効果が期待されます。身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ります。

8**免疫力がつく****病気になりにくい**

摂取する食材によって免疫力は高まりますが、同様に適度な運動によって高めることができ、風邪等の予防効果があります。

9**痛みが緩和する****肩こり・腰痛改善**

運動により筋肉の緊張がほぐれたり、血行や新陳代謝が増し回復が促進されるため、肩こり、腰痛、ひざ等の関節の痛みが緩和します。

10**ストレス発散、心の安定****不眠症改善**

適度な運動をすると、ストレス発散になり不安感や疲労感が減ったり、リラックスできたり、生活が充実したりとさまざまな心への効果があります。また、運動を習慣化することで寝つきが良くなり睡眠の質が上がります。

適度な運動を習慣化して健康な身体をつくりましょう♪