

スポ振通信

今月のテーマ

運動の大切さと、その効果！

一般的に「秋」と呼ばれる9～11月の時期は、「スポーツの秋」だけでなく、「食欲の秋」でもあります。

秋に食欲が増すのは、様々な美味しい食べ物が旬を迎えることだけでなく、冬に備えてエネルギーを蓄えようとして、そのため、食欲が旺盛になり、体脂肪が増えやすくなるのだとか。その分運動しないとイケませんね！

夏が終わり秋になるころが、1番基礎代謝が高まるそう
で、運動することでさらに基礎代謝アップ。

秋は運動を行う季節として**最適**といえますね！！



1. 運動とは

運動とは「**からだを動かすこと**」です。

最近では日常生活での活動(生活活動)とスポーツなどの運動を合わせて身体活動と呼ばれています。

便利な世の中になるにつれ、運動する機会が激減しました。多くの方が運動不足を感じており、運動したほうが良いということとは理解をしていますが様々な理由(暑い、寒い、忙しいなど)により**習慣化するの**は**難しい**のが現状です。

2. なぜ運動しなくてはいけないのか

運動をした方が良いということは何となくわかっていると思いますが、なぜ運動をしなくてはいけないのでしょうか。それには大きく2つの理由があります。

1. 生活習慣病の予防

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のために良い状態です。

しかし**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からだに蓄えていきます。この状態が幾度となく繰り返されると、脂肪が必要以上に蓄積し、肥満となります。そして**肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病**になるリスクが高くなります。



2. 筋力やからだ機能の維持

体調を崩し1週間ほど寝込んでいた後は、疲れやすかったり、普段のように動けないなど、体力や筋力、持久力などが衰えていると感じたことがあるかと思います。

人間は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。



3. 運動効果

●からだ的な効果

- ・体力、筋力の維持および向上
- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ・加齢に伴う生活機能低下の予防
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・血行促進により肩こり、冷え性の改善



●精神的な効果

- ・気分転換やストレス解消
- ・認知症の低減
- ・不定愁訴の低減



4. どのくらい運動したらいいの？

●週2回 30分の運動

息がはずむような運動を30分以上、週2回行うことが提唱されています。

ウォーキング・テニスなど、どのような運動でも構いません。楽しく継続して行うことができる運動を見つけ、習慣化されることをおすすめします。



●いつもより10分多く動く！

10分多く動くということは歩数にすると**約1000歩多く歩く**ということになります。

たとえば・・・

- ・エレベータではなく階段をつかう
 - ・自転車ではなく歩く
 - ・電車では座るのではなく立つようにする など
- 少し行動を見直す**ことで10分多く動くことにつながります。無理をしないで自分にできることを考えてみると良いかもしれません。



1日10分間の運動でも毎日続ければ効果がある！ 



部屋の掃除や庭の草刈り、荷物運び、ウォーキング・サイクリングや子どもとの遊びなど、日常生活での1回10分程度のちょっとした活動であっても、積み重ねればエネルギー代謝を向上させ、肥満予防につながります。

**運動をすることの大切さと、その効果を知れば
運動がもっと楽しくなります！！**

【参考文献】 TANITA 健康のつくりかた/糖尿病ネットワーク/mamatenna



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

