

散歩をする

○1日20~30分程度でも効果あり!
ハーバード大学の研究では、週2.5時間(1日20~30分)歩いただけで、心疾患のリスクが30%低下したという研究結果があります。



○日光を浴びて体にビタミンDを補給

筋肉の合成を促したり、免疫の機能を調整する役割のあるビタミンD。この栄養素はとても重要ですが日光を浴びないと合成されません。散歩してビタミンDも補給しましょう!

家の中で運動

○テレビを見ながら、本を読みながら

暇になったら、意識的に体操やストレッチ、スクワットをやってみて。「テレビCMが始まったら必ず立つ」など、家族でルールを決めるのもよいです。



○この機会に運動器具の購入を考えるのも◎

最近では、エアロバイクやステッパーと呼ばれる室内で運動する器具にも比較的安いものが出てきました。この機会に自分の運動環境に投資してみてもいいかも!

自粛中でもできる お手軽な運動ってあるの?

運動するメリットがわかったところで、コロナ自粛で行動が制限される今、どのような運動をすればよいのでしょうか? 厚生労働省のホームページでは、家の中や庭でできる運動、あるいは人混みを避けて1人、または限られた人数でできる散歩などが推奨されています。

ここではコロナ自粛中でもできそうな運動のなかで、特に取り組みやすそうな運動を紹介したいと思います。

家事や庭いじり

○運動は心拍数を上げるものでなくてもよい

家事などの生活活動で体を動かせば効果あり。カナダの研究チームによると、1日に活動的な時間が多ければ、死亡や心血管疾患のリスクが低下します。

○今こそ家事を!!

一番いけないのはまったく動かないこと。掃除、洗濯、料理、庭いじりなど、健康と実益を兼ね備えた家事に、今こそ全力で取り組んでみてはいかがでしょうか?



私はこんな
リフレッシュをします!!

自粛生活で溜まりがちな「ストレス」も健康に悪影響を与えます。家の中で熱中できるものを探してみよう。左の新富町役場職員によるリフレッシュ方法も参考にしてみてください。

ストレッチボールの上で何も考えずゴロゴロ。気持ちいいし代謝もよくなり、スッキリ!

愛犬と戯れて癒されます。

日曜大工や工作、プラモデルを作ること。少しずつ完成に近づいていく様子がワクワク。

小学生の子どもと頭脳系のボードゲーム。盛り上がりやすい!

今まで撮りためた写真を印刷して、部屋中に飾っています。

散歩して鳥の声や景色を楽しみます。意外な発見や癒しが見つかります。

健康になるこもり方

「体の健康」と「心の健康」
どちらも運動が効果的

新型コロナウイルスの流行で自粛ムードが高まっている昨今、休日は家で一日中過ごすという人も多いでしょう。そんな中で懸念されているのが、健康への悪影響。運動不足や気分の落ち込みなど、心当たりがあると思います。そこで健康のために必要になってくるのが「運動」です。「耳にタコができてよ」と叫びたい気持ちはわかります。しかし近年、「運動」は体だけではなく、心や脳にもとても良い影響があるとわかり、「毎日明るく充実した気持ちで過ごせる心の状態をつくる」といった観点からも注目されています。今回は運動についての特集です。コロナ自粛でなかなか外出もできない状況ですが、だからこそ運動をするメリットについて改めて考え直して、自分の健康のために新たに何か取り組んでみてはいかがでしょうか。

座りっぱなしのあなた!!

長時間座り続けると血液のめぐりが悪くなり、心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病・高血圧・がん・認知症などを引き起こすことがあります。また、筋肉の代謝が低下して肥満やむくみの原因にもなります。

○1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%増。

(シドニー大学などのオーストラリアの研究機関)

頭が良くなりたいあなた!!

脳の記憶などを司る海馬に多く含まれ、「脳の栄養」とも呼ばれるたんぱく質の一種・BDNF。有酸素運動をすると、このBDNFが生成され、記憶や学習のパフォーマンスを高めることがわかっています。

○10分間の自転車漕ぎをしたあとと、しなかったときの記憶力の比較をしたら、運動後の記憶力の方が8%増。

([公財] 明治安田厚生事業団体力医学研究所)

気分が落ち込むあなた!!

ウォーキングなどの有酸素運動をすると、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンが分泌され、精神的な落ち着きが得られるといわれています。セロトニンが不足するとストレス過多になり、最悪の場合うつ病などに繋がります。

○週に1~2時間の運動をする人に比べ、運動しない人はうつ病発症リスクが44%増。(HUNT研究)

65歳以上のあなた!!

「動かない」生活が続くことにより、「動けなく」なっていきます。転倒などを予防するためにも日頃からの運動が大切です。

○外出も他人とのコミュニケーションも少ない人は、多い人より死亡率が2.2倍増。(東京都健康長寿医療センター)

○日常動作を含む1日の総活動量が少ない人は、多い人より認知症発症率が2.3倍増。(Buchman et al., Neurology, 2012)

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、不要不急の外出は自粛となりました。一日中家にこもっているという方も多いでしょう。しかし、「正しいこもり方」をしないと健康を損ねてしまうかもしれません。3密を守りながら、長期化するウイルスとの戦いに負けない体をつくりましょう。