

運動の効果は多彩 運動すれば身体は変わります！！

新年を向かえ“1年の目標”を新たにしている人も多いと思いますが、健康な一年を過ごすためにも、是非、運動を取り入れていきましょう。

1 運動が与える体の変化

近年は様々な調査や研究が行われ、病気の発症率や死亡率に運動が関係していることが明らかになってきています。

運動の意義は“目に見えない健康増進効果”

“メタボ”や“肥満”のイメージから運動してやせると、健康になれると期待をしますが、やせることだけにこだわりすぎるのは問題です。

痩せない効果が無いのかということではありません。実際に運動をしても体重が減らないことがあります。食べる量より運動強度や運動量が少なかったり、消費した以上に食べ過ぎていることが原因です。

しかし、ここで運動をやめてしまうのは早計です。体重が減らなくても運動を続けていると様々な病気のリスクから守ってくれます。

体力が高いと死亡率は低下

肥満は脳卒中や心疾患の危険因子ですが、日頃から運動習慣があり体力のある人は、標準体重で体力のない人より死亡率は低いという研究結果もあります。肥満や体重減少だけにとらわれず取り組むことが大切です。

内臓脂肪はつきやすく落ちやすい

“メタボ”の予防や改善には、運動によってエネルギー消費を高め、内臓脂肪の蓄積を防ぐことが必要です。

食べ過ぎると内臓脂肪が先に貯まり、皮下脂肪は遅れてゆっくり蓄積していきます。おなか周りの皮下脂肪は落ちにくいのですが、内臓脂肪の減少効果がでてきますので続けましょう。

2 運動は臓器や器官を変化

脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの生活習慣病を防ぐためには、血管の状態を良好に保つことがポイントです。

血管そのものの働きが高まる

有酸素運動を続けていると動脈が太くなったり弾力性が高まり、動脈硬化を抑えます。狭心症など病気を発症した場合でも、運動の効果は認められています。

毛細血管を増やし、赤血球がスムーズに運ばれやすい

運動により毛細血管の量が増え、酸素を利用する働きも高まりエネルギー消費が向上します。また、赤血球も血管を通りやすくなり、血液の流れもサラサラになります。

酸素の取り込みが増え、肺活量も増加

運動の強さが高くなると、酸素をたくさん取り込もうとして、肺を取り巻く呼吸筋が鍛えられ、吸い込んだ空気から酸素を効率よく吸収できるようになります。

心臓の機能が高まる

心臓から体内を回る血液の量が増え、酸素の供給が活発になります。

基礎代謝がエネルギー消費に影響

私たちの身体は、寝ていてもエネルギーを消費しています。この働きが活発な人は太りにくくやせやすくなります。基礎代謝の大半は筋肉で行われるので、運動によって筋肉を増やすことが重要です。

3 今日から始める運動

これまで運動習慣の無かった人が、毎日 をしようと計画を立てると、続けることが困難になる場合が多くなりがちです。毎日にこだわらず取り組んでみましょう。

大切なことは“始める”こと

自分が続けられるペースで始めることが重要です。毎日ではなくても運動の効果は数日間続きます。

5日間以上空けると効果は低下していきませんが、週1回でも続ける、仕事や家事の機会にできるだけ歩く、こまめにテキパキと動くなど心がけるだけでも運動量はある程度確保できます。

運動を継続していくために、次の点も考慮しながら取り組んでいきましょう。

- ・筋力トレーニング（筋力の向上、持久力を高める）
- ・ストレッチ（柔軟性を高める）
- ・大腿の筋力を鍛える（スクワットや腿上げなど）

