

フリースタイル

私は数年前にダイエットを始め、その後ウェイトトレーニングを中心にウォーキングやサイクリング等の運動を続けています。いつの間にか「もっと強くなりたい」や「もっと速くなりたい」などの願望を持つようになりました。そんな中コロナ禍に突入し、自宅で過ごす時間が増えたので、栄養や運動、生活習慣病などに関する資格をいくつか取得することができました。その中の「運動」と「休養」に関して学んだことを紹介します。

● 運動の効果と種類

「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」には、身体活動や運動量の多い人は不活発な人と比べて、がんや循環器疾患などの発症リスクが低いことが実証されていて、運動不足は死亡原因の危険因子の一つであると記されています。そこで運動による健康への効果を簡単にご紹介します。

運動による健康への効果

① 心臓や肺機能の向上

- ・安静時心拍数の減少(心臓が1回に送り出す血液量が増えるため)
- ・筋ポンプ作用の向上により、心臓の負担を軽減します。
- ・肺活量の増加 など

② 血管を強くする

- ・虚血性疾患の改善
- ・高血圧の予防、糖尿病などの改善
- ・冷え性などの改善

③ 免疫力の向上

- ・HDLコレステロールの増加
- ・グルタミンというアミノ酸は筋肉中に多く貯蔵されて、免疫細胞を活性化させます。

④ 骨の形成の促進

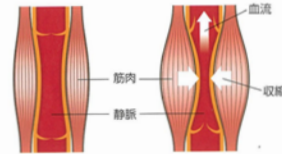
- ・骨に圧力が加わることで骨を作る骨芽細胞が活性化されます。

⑤ 熱中症の予防

- ・運動により筋肉量が増えると熱中症の予防に繋がります。水分を最も保持しているのは筋肉であり、筋肉量が少ないと、水分を摂取しても体内に水分を保持しにくい状態であるといえます。

⑥ ストレスの発散

筋肉の収縮により、血流を安定させる作用のこと。特に心臓から最も遠い場所にある脚の血液は、ふくらはぎの筋肉の筋ポンプ作用によって、重力に逆らって心臓に送り返されています。そのため、ふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれます。



運動の種類

大きく分けると、無酸素性運動と有酸素性運動があります。簡単にまとめてみました。

種類	特徴	効果	例
無酸素性運動 (アネロビクス)	・息切れのする運動 ・糖質をエネルギーとして消費する ・継続時間は2〜3分程度	・筋肉量が増え、基礎代謝が上がる	・ウェイトトレーニング ・短距離走など
有酸素性運動 (エアロビクス)	・あまり息の切れない運動 ・脂肪をエネルギーとして消費する ・長時間継続できる	・代謝を活性化させ、脂肪燃焼を促進 ・生活習慣病の予防や改善 ・持久力の向上	・ウォーキング ・ジョギング ・水泳など

● 休養の効果と種類

疲労には、肉体的疲労と精神的疲労の2つがあります。現代のようなストレスの多い社会では、カラダだけでなくココロも疲労します。病気を予防するためにも、ストレスをうまく発散させることが重要です。過度の疲労は病気やケガだけでなく、うつ病や心身症などの原因となるので休養をとって回復に努めましょう。