



風が心地よくなり運動に取り組みやすい季節になりました。健康のために運動をする事が良いと分かっているにもかかわらず、辛い・面倒・暑い・寒い・時間がない・雨だからなどの理由で運動を避けられる方も多いのではないのでしょうか？そんな方の為にも今回は運動の大切さについてご紹介したいと思います。

## 筋力や身体機能の維持

病気で何日も寝込んだり、怪我をして動けなくなったりした後に、体力の衰えを感じるがあると思います。人間は、持っている機能を使わないと、驚くほどのスピードで機能が低下し、同時に体力も低下すると言われています。私たちは、毎日当たり前のように歩いていますが、**歩行には足の筋肉だけでなく全身の筋肉を使います。加えてバランス能力や心肺機能も必要です。**歩かなくなると筋肉が減り、バランス能力や心肺機能が低下すると言われています。結果として歩くスピードが落ちたり、小さな段差で転んでしまうなど日常生活に影響を及ぼす恐れがあり、**筋肉や身体機能を維持するためにも運動が必要となります。**



## 生活習慣病の予防

食べ物から摂取したエネルギーが、消費したエネルギーを上回ると、使われなかったエネルギーは、脂肪として身体に蓄えられます。この状態が繰り返されると、肥満になります。運動不足などで肥満になると、**糖尿病**や**高血圧****脂質異常**(血中の中性脂肪やLDLコレステロールが基準より高い)**動脈硬化**といった生活習慣病のリスクを**高めると**言われています。**運動によって肥満を予防することは、こうした生活習慣病の予防にも繋がると**言われています。



## ロコモ・骨粗しょう症予防

関節や骨、筋肉など運動に関わる器官が老化や運動不足、障害などによって機能が低下した状態を**ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)**と呼びますが、**運動で筋肉を強化することで予防**できると言われています。また、運動による負荷は骨に刺激を与え、骨を強化し**骨粗しょう症**を予防する働きもあると言っています。運動の継続は、将来寝たきりや要介護になるリスクを減らすためにも大切です。



## 心の健康効果

運動をした後に、爽快感や達成感など、とてもよい気分になった経験がある方もいらっしゃると思います。これは、**運動によってやる気や意欲をもたらすドーパミン、心に安らぎをもたらすセロトニンなどの神経伝達物質の分泌が盛んになり、活性化されるために起こること**です。運動の継続はストレスの解消にもなり、心の安定にも良い影響を与えていると言われています。また運動により脳の血流がよくなるので、脳が活性化され、思考力や記憶力も高まります。**身体を動かすことは、気分の落ち込みの発散、心身のリラックス、睡眠リズムの改善などの効果が期待されるのでストレスを感じたときなどは、運動をしてリフレッシュしてみましょう。**



これまで運動が習慣になかった方は、急に激しい運動を始めると、思わぬ事故やケガを引き起こしたり心臓や肺の負担にもなります。自分の体調に応じて準備運動・整理運動をしっかり行い、まずは無理のないところから始めてみるのがおすすめです。日常の中で歩く距離を増やしてみたり、ながら運動を取り入れるなど自分にあった継続できる運動を始めてみましょう。



- 適度な運動** ●ラジオ体操第1(柔軟性を高める) ●ラジオ体操第2(筋力強化) ●ストレッチ  
●ウォーキング ●スクワット ●ヨガ ●縄跳び ●サイクリング など
- 日常生活** ◆通勤、買い物に自転車の利用 ◆なるべく階段を利用する ◆大股で早歩きする  
◆玄関など段差を利用して反復ステップ ◆こまめに家事をする など

運動を始める際に、自分の身体のことや気になる事があれば、かかりつけの病院や薬局で相談してみましょう。

今月の担当は中村です

全国の処方箋を受け付けます  
お気軽にご相談ください

**きいん薬局原田店**

熊本県唐津郡多良木町大字多良木2899  
TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910