

運動の効果

*からだの効果

生活の中で意識して体を動かそう。



1. 生活習慣病の予防

①肥満、脂質異常症を防ぐ

筋肉量の増加によりエネルギー代謝があがる。
エネルギーを消費するため、内臓脂肪を燃焼し肥満の予防・改善する。
血液中の脂肪が燃やされ、脂質異常症が改善される。

②糖尿病を防ぐ

インスリンの働きが良くなり血糖値が改善する。

③高血圧を抑える

血流が良くなり、血圧が安定する。

④動脈硬化を防ぐ

動脈硬化を防ぐHDL（善玉）コレステロールが増える。

2. ロコモティブシンドローム（運動器症候群、以下ロコモ）の予防

「ロコモ」は骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が出た状態で、進行すると介護が必要になったり寝たきりになり、健康寿命を縮めてしまいます。

ロコモ予防には、「筋肉」「柔軟性」「バランス能力」を強化するための適度な運動が重要です。

3. 骨粗しょう症の予防

運動することで骨に負荷が加わり、骨を強くする効果があります。

*こころ等の効果

1. ストレス解消

2. 脳を活性化

脳が刺激され老化を防ぎます。また、運動が、アルツハイマー病などの認知症を減らす効果があるという研究結果もあります。

脳の神経を成長させるたんぱく質が記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、海馬の維持・肥大に効果をもたらします。

防府市健康増進課（保健センター保健係）（0835）24-2161



マヨマヨ体操



1. 背伸び

(一部省略版)



指を組み手の平を返し、背筋をまっすぐにし、真上に伸ばす。

2. 首伸ばし



右手で左耳に触れるようにして頭を上から支え、頭を横に傾ける。左肩は意識して下げる。反対側も同様に行う。

3. 肩伸ばし



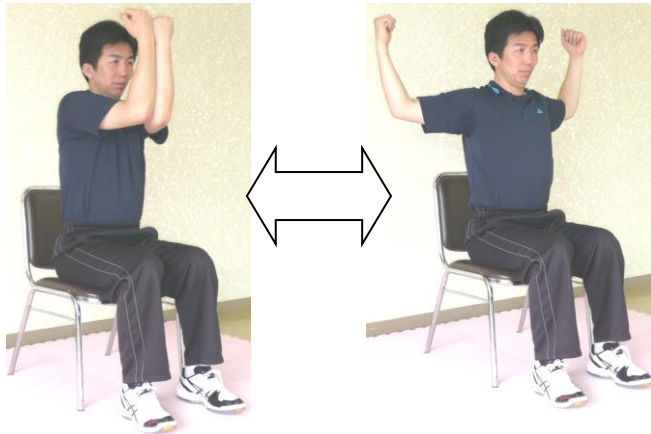
右手を正面に伸ばし、体に引き寄せる。
次に左手で右手の肘を支えて体に引き寄せる。
反対も同様に行う。

4. 肩甲骨伸ばし



手の指を組ませ、出来るだけ遠くに伸ばす。
背中ほうしりに突き出すように。

5. 胸・肩の筋トシ



5回

肘は90度に曲げ、正面でくっつける。
腕を広げて、後ろで肩甲骨をくっつけるようなイメージで。

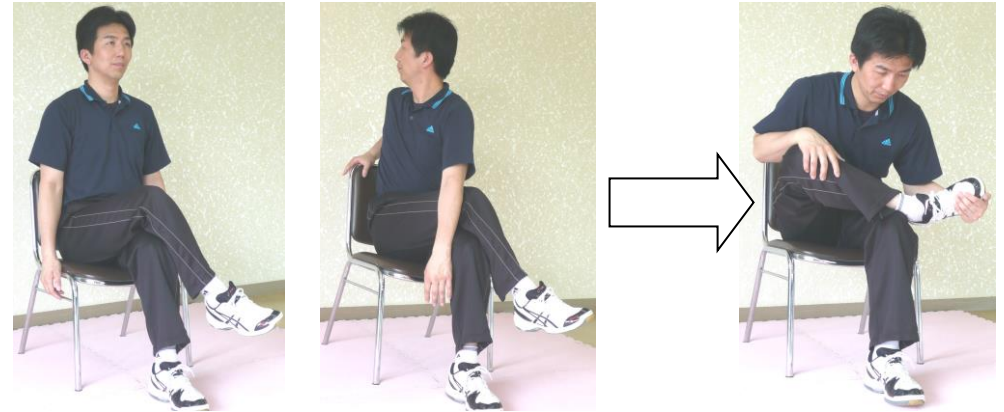
6. 足伸ばし



浅く座り、右足を伸ばしてつま先を上に向ける。
右手でつま先を持ち、左手は右膝を支える。
反対側も同様に行う。



7. 腰まわりのストレッチ



浅く座り、背筋を伸ばしたまま右足を上にして足を組む。
後ろが見えるように、体を右側にひねる。

右足首を左膝に置く。
両手で右足を支えてゆっくり体を倒す。

8. 深呼吸

