

スポーツの秋！無理なく始める運動習慣

～旬の食材で疲労回復しよう～

10月は「スポーツの日」もあり、秋は体を動かすのにとても良い季節です。朝晩は涼しく、日中も比較的快適な気温となるため、運動を始めやすい時期といえます。一方で、昼夜の寒暖差が大きいので、自律神経のバランスを崩しやすく、体調を崩す方も少なくありません。この時期に軽い運動や生活習慣を整えることで、寒い冬を元気に過ごすための土台づくりができます。

運動のすすめ

秋は「スポーツの秋」と呼ばれるほど、運動に適した季節です。急に激しい運動をするのではなく、まずはウォーキングやラジオ体操など、無理のない範囲から始めるのがおすすめです。目安は1日15～30分程度です。通勤や買い物の途中で少し歩く距離を増やすだけでも効果があります。運動には、血流を改善し、冷えの予防や免疫力の向上に役立つ効果があります。また、日中に体を動かすことで夜の睡眠の質が良くなるといわれています。「毎日続けられること」を意識して、習慣化することが健康維持につながります。



運動がもたらす健康効果

◆ ①精神面の安定・認知症予防 ◆

気分転換や達成感を得ることでストレスが軽減され、うつ病や不安な気持ちの予防・改善につながります。また、脳への刺激や血流改善により、認知症のリスクを低下させることが報告されています。

◆ ②生活習慣病の予防・改善 ◆

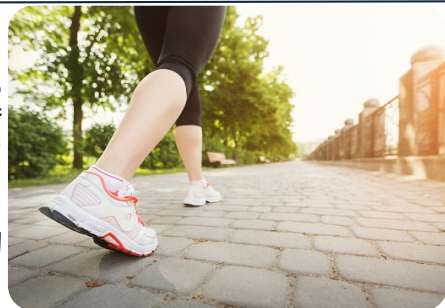
脂肪をエネルギー源とするので肥満解消や、血中脂質、血圧、血糖値の改善の効果があります。心肺機能の向上や、骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防も期待できます。さらに筋力の向上、筋肉量の増大を図り、加齢や運動器疾患によって低下する筋力・筋肉量の維持・改善を行うことができます。日常生活を送るうえで重要となる歩行や、立位・座位などの姿勢保持能力、物の操作を行うのに必要な筋肉を鍛えることができます。

◆ ③◆ストレスの軽減・自己肯定感の向上 ◆

運動によって身体的な緊張がほぐれるとともに、ストレスホルモンである「コルチゾール」の分泌が抑制されます。逆にセロトニンやエンドルフィンなどの気分を高揚させる神経伝達物質の分泌が促されポジティブになりやすくなります。運動はストレスを解消するだけでなく、ストレスに強い心身を作るためにも効果的であり、日常的に運動を続けることでセロトニンやエンドルフィンが安定的に供給され、ストレスや疲労解消に効果を発揮します。

ウォーキングがおすすめ

運動不足を解消する方法のなかで、誰でも簡単に取り組めるのがウォーキングです。ウォーキングは、全身を動かすことができる有酸素運動で、体脂肪の減少による肥満予防や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値を下げる効果などが期待できます。また、ウォーキングにより骨に適度に刺激が加わることで強さが増し、骨粗しょう症予防にも効果的です。1日の歩数は家事や買い物など日常生活の身体活動も含めて高齢者は6,000歩、成人は8,000歩が目標とされています。20～40分（2,000～4,000歩）程度のウォーキングをすることで1日の歩数を増やし、運動不足解消効果が期待できるでしょう。またウォーキングマシンを使用すれば、天候に左右されずに取り組むことも可能です。



屋内で取り組むなら

運動不足解消のために屋内で取り組める方法としては、ストレッチや筋トレ、ラジオ体操がおすすめです。屋内で実践する運動は、天候や気温に左右されることなく快適に取り組めるだけでなく、習慣化もしやすいといったメリットがあります。ストレッチ・筋トレ・ラジオ体操のいずれも、肥満解消や血行促進など、健康のための運動効果が期待できるとされています。特に、筋トレの実施は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」でも週2～3回の実施が推奨されています。筋トレは、マシンを使ったトレーニングに限らず、腹筋やスクワットなどの器具を使わない自重トレーニングでも十分な効果が期待できます。例えば、腕立て伏せ（腕と胸の筋肉）・腹筋（お腹の筋肉）・スクワット（太ももの筋肉）・カーフレイズ（ふくらはぎの筋肉）を、高齢者であれば5～10回程度を週2～3回、成人であれば10回×2～3セットを週2～3回行ってみましょう。運動不足解消だけでなく、筋持久力（筋肉の体力）が向上し、疲れにくい身体を手に入れることができます。



より身体を動かす運動は

より身体を動かす運動をしたい方には、ヨガやランニング、水泳がおすすめです。ウォーキングと同じように身体を大きく使う全身運動ですが、運動強度はウォーキングよりも高めです。運動強度が高いと、カロリーを消費しやすくダイエットに効果的なうえ、程よい疲労を感じられることから達成感を得られる、眠りにつきやすくなるなどのメリットがあります。また、関節を大きく動かすことで普段あまり使われない関節や筋肉を使うことができるため、不調やケガの予防にもつながります。毎日ランニングや水泳に取り組むことが難しいと感じる方は、ウォーキングや筋トレと合わせて取り組むことも検討してみましょう。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報（アドレス）につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局
TEL055-222-2131
ウエノ さくら 薬局
TEL055-279-7661
ウエノ 東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ 石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノ 南薬局
TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ 中央薬局
TEL055-223-2265
ウエノ 薬局富士見店
TEL055-269-6833

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy