



前南保健だより January.2024



明けましておめでとうございます！本年もよろしくお願いたします。
 いよいよ、3学期の始まりです。寒さも増してなかなか動く気になれない季節ですが、年末から年始にかけてはイベントが多く、ついつい食べ過ぎてしまう時期でもあります。
 そこで、今月の保健だよりでは、運動習慣についてお知らせしたいと思います。

低体力のリスクとは...??

1985年頃から子供の体力は低下し始め、近年では低い水準のまま経過しています。
 低体力の相対的危険度は、高血圧・高脂血症・高血糖よりも高く、喫煙に追従するほどの危険因子となっています。

最大酸素摂取量が低い人(目安としてシャトルラン 22 回未満の方)は、死亡リスクが高いことが示されていますが、体力が高ければ高いほど危険性が低いというわけでもないのです。ややきつい・ニコニコペースくらいの運動(運動強度 50~60%)で十分ですが、肝心なのは続けること、運動を習慣化することです！

体力を低くない状態で維持する = 習慣的なほどほどの運動



ほどほどの運動量とは??

目標心拍数は、人それぞれ違います。運動をしている人としていない人では、安静時の心拍数が異なり、同じ運動をしてもきつさの感じ方に違いが出ます。

そこで、この計算式を使用することで自分に合った目標心拍数が分かるのです。

◆カルボナーネン法による『目標心拍数』の計算式

自動計算できます



目標心拍数 = (最大心拍数[220 - 年齢] - 安静時心拍数) × 目標運動強度(%) + 安静時心拍

(*目標運動強度: 40% 楽な運動 50% 中等度 60% 少しキツイ 70% かなりキツイ 80% 非常にキツイ)

運動を習慣化するには??



楽しむ・無理しない・まずは1週間!!

- ◇ 自分のできそうな運動を見つける
- ◇ 目に見える結果をつくる → 運動の記録をつける
- ◇ コツコツと簡単な運動を積み重ねる → 部屋の中でも気軽にできる運動
- ◇ 日常生活の中に取り入れる → (Ex) 歯磨きするときは、必ず 10 回は、かかと上げをする。TV の CM 中にストレッチする。
- ◇ のんびり楽しむ → Cheat day を設け、頑張りすぎない。たまには、休息も大切です。



冬休み明けは、学校が憂鬱になったりしますよね。受験生は、受験本番です。
1月は、ストレスのかかる時期。少しでもストレス解消ができる方法をご紹介します！

① 腸ストレッチ

「腸は、『第2の脳』と呼ばれることがあるように、人の感情や体に大きな影響を与えるもので、自律神経(交感神経と副交感神経)のコントロールを受けて活動しています。ストレスにより交感神経が過剰に活発になるなど自律神経のバランスが崩れると、腸の働きに悪影響があります。心配事があるときに便秘や下痢になるなど、実感したことのある方も多いでしょう。

ストレス解消につながるお腹のケア

簡単! 腸ストレッチとマッサージ

足の曲げ伸ばし
あおむけに寝て、片方の膝を曲げて両手を膝にかけ、息を吐きながらお腹の方に引き寄せ10秒キープ。反対の足も交互に3~5回繰り返す



椅子を使った腹筋トレーニング
椅子に深めに座り、両手で座面をつかみ両足を揃えて、床から約10cm引き上げて10秒キープ。これを10回繰り返す



お腹くるくるマッサージ

- ① 仰向けに寝て、膝を立てる
- ② 手のひらをおへその下にあて、時計回りにゆっくりくるくとマッサージ
- ③ お腹全体心地よくなるまで、3~5分程度行う

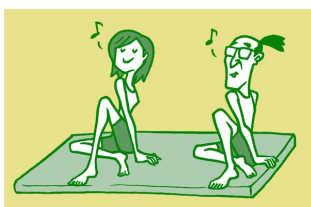
WV ウェザーニュース

② 太陽光 + 簡単な運動

太陽光は、心を穏やかにする神経伝達物質セロトニンの分泌を促進します。20分以上の運動が良いとされていますが数分程度でもよいので、ウォーキングやサイクリングなど同じリズムを反復する運動をすることで、さらにセロトニンの分泌が高まります。年間の日照時間**第2位の前橋**！ぜひ、自然の力を利用してみてください。

③ 睡眠の質を高める

良質な睡眠が得られないと、心身が十分に休息できないため、自律神経のリズムが乱れやすくなります。良質な睡眠を得るには、**副交感神経を活性化させることが大切**です。ブルーライトは交感神経を刺激するため、使用は**就寝の1時間前**までにしましょう。あるいは、就寝2~3時間前までに**軽い運動や入浴**をすると、身体が適度に温まり、入眠がスムーズになります。また、ちょっと疲れた時には、**適度な昼寝をするのも有効**です。(約15分~30分程度)副交感神経が活性化しやすくなるため、自律神経のリズムが整いやすくなります。



★Happy New Year★