

りはっぴねす

ワンポイントアドバイス! 運動の効果って何だろう?

秋になり運動しやすい季節となりました。「運動が身体に良い」ことを知っている人は多いと思います。しかし、何が良いのか知らないこともあるのではないのでしょうか。今回は、運動の効果についてご紹介いたします。

主な8つの効果

肥満の予防・解消

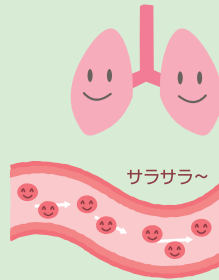
脂肪の分解を活性化させる「サイクリック AMP」が、運動によって増加し、脂肪が分解されやすくなります。1度に10分以上続けて体を動かしましょう。



※ 数値は目安です。個人差がありますので、運動に関してかかりつけの医師にご相談ください。

全身の血管が丈夫になる

血管の詰まりがなくなり、細胞が活性化されます。動脈硬化や静脈瘤などを防ぎます。



呼吸筋が鍛えられ肺活量増大

深い呼吸ができるようになると、全身に酸素が行き渡り、血行や代謝がよくなります。



糖尿病の予防・改善

筋肉組織のインスリン感受性が改善。インスリンを作る膵臓の負担も低減されます。

ストレスを解消する

筋肉を動かすことで緊張が解け、ストレスが軽減します。自律神経のバランスも修正されます。



高血圧の治療に有効

心筋が強化され血流が強くなる

息がはずむ程度の運動が良いとされています。心筋梗塞の予防にもなります。



貧血を改善する

骨髄の造血作用が増大します。

参考：60歳からはじめる寝たきりにならない超簡単筋力作り