

運動は万能薬？

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活は大きく変化しました。三密やマスク着用、緊急事態宣言や自宅待機など、数々のキーワードを耳にして、2年半が過ぎようとしています。それ以前の生活では考えられないほどの生活様式の変り様です。以前のように戻ることを切に願っていますが、願うばかりではなく、自分自身の健康もしっかりと維持・管理していきたいものです。

では、その健康をどうやって維持していけばよいのでしょうか。

よくテレビやインターネットなどで、「栄養のあるものを食べて、運動して、ストレスのない生活を送ること！！」というキーワードを見聞きします。

そこで、運動について考えてみましょう。

運動とは、身体を動かすことです。身体を動かすということは、もちろん筋肉を使います。筋肉を使えば、それだけ筋肉が活動しやすくなり、太くなったり、伸び縮みしやすくなったりします。伸び縮みしやすくなるということは、身体の柔軟性もアップします。このように運動は筋肉や骨、関節などにより影響を与えます。また、長い時間運動すれば体力もアップしますし、汗をかいたりして、代謝も上がります。代謝が上がれば、ダイエットにもつながっていきます。ある論文では、運動は認知症予防になるとも報告されています。

このように運動と言いましても、その状況や環境によって、効果が変わってきます。

そこでアドバイスです！

ストレスを減らしたいと思う方なら、何人かでしゃべりながら、大笑いしながら、もしくは、自分の好きな音楽をノリノリで聴きながら、軽い運動をすることがよいでしょう。体力を上げたいなら比較的時間を長くして、爽快な汗を流す運動がよいでしょう。もちろんマッチョな身体に仕上げたいなら負荷をかける筋力トレーニングがよいでしょう。

運動は本当に万能薬に近いものですが、始める前に「今日の運動はどこに効果を出そうか」と少し考えて、運動すると効果も倍増すると思います！

私も、これからサイクルスポーツを始めようと思っています。