



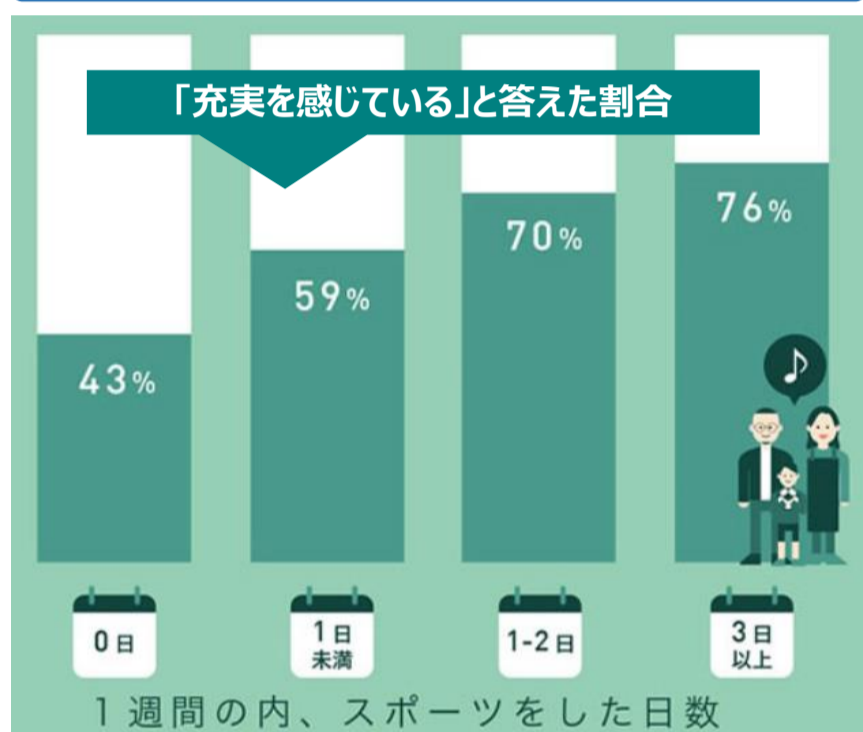
適度な運動



《 テーマ 》 適度な運動で、心も身体も健康に

運動不足を感じている人でも、「スポーツをすることは何となく身体にいいと思っているけど、自分にどんなことが起きるのか」ということは意外とわからない人も多いのではないのでしょうか。スポーツすることで、生活・人生におきる変化も！

スポーツの頻度と日常生活における充実感



スポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高い調査結果が出ています。ウォーキングなどの**有酸素運動**によって分泌される様々な脳内物質が、この結果をもたらしてくれることがわかってきました。

例えば、「**エンドルフィン**」と「**内因性カンナビノイド**」。多幸感をもたらす物質と言われており、これらが脳内で分泌されると、**幸せな気分になることができます。**

有酸素運動って？

有酸素運動は長時間継続して行える運動を指します。代表的な有酸素運動として、室内で行われるエアロビクスダンス・エアロバイク・ステップエクササイズ、体操としての太極拳など、プールを使う水泳・アクアビクス・アクアウォーキングなど、屋外で行われるジョギング・ウォーキング・サイクリング・ハイキング・クロスカントリースキーなどがあります。

まずは、ストレッチングから始めてみてはいかがでしょうか？

～ストレッチングとは意図的に筋や関節を伸ばす運動です～

◆体の柔軟性を高めるのに効果的

準備運動や整理運動の一要素としても活用されています。美しい姿勢の保持やリラクゼーションの効果が明らかとなりました。

◆広い場所や道具を必要とすることなく行える

愛好者が増えている運動のひとつです。ヨガやピラティスもこの運動の範疇に含まれます。

ストレッチングの効果

- 筋温や体温を高める効果
 - 柔軟性の向上やウォーミングアップ効果
- リラクゼーションの効果
 - 自律神経の活動が副交感神経活動を有意に変化させる



走ったり筋トレしたりは辛くていやだけど、ストレッチングなら家で楽しくできるからやってみたいという人も多いのではないのでしょうか？
まず始めてみることで、いろいろな体の変化に気がつくことと思います。

毎日の生活に、ストレッチを取り入れてみませんか？

ダスキン健康保険組合の保健事業「肩こり・腰痛対策アプリ「ポケットセラピスト」」では、肩こり・腰痛等の痛みに、理学療法士があなたのお悩みに沿った対策をアドバイス！
お問い合わせは、ダスキン健康保険組合 山田まで



詳しくはこちら



以下を参考に、ダスキン健康保険組合にて作成

宮地元彦.ストレッチングの効果. e-ヘルスネット. <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-04-006.html>厚生労働省. (2019)

スポーツ庁 Web広報マガジン「DEPORTARE (デポルターレ)」