



あると便利な置き薬
くすりの広貫堂

株式会社 布村薬品

電話 0776-54-1896 FAX 0776-54-1998

ホームページ <http://www.nunomura.com>

営業所 金沢 076-291-3760 敦賀 0770-25-6725

まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。編集発行 薬剤師 布村 徳久
登録販売者 高島 正和

運動の秋！



秋風が気持ちのいい季節になりましたね。皆様はいかがお過ごしでしょうか。
秋と言えば「読書の秋」「食欲の秋」「運動の秋」と、物事に熱中するのに適した季節です。
運動も年齢を重ねるほど大事になり、運動する事が日常的になると健康面でもプラスになる事が多いです。今回は運動にかかわる体への影響について紹介します。



運動する事でのメリット

1. 肥満防止になる

基礎代謝は加齢と共に落ちていきます。そのため若い時と同じ様な食事では、カロリーが消費できず余った分が体脂肪として蓄積されます。
毎日こまめに運動する事は、カロリーが消費されるだけでなく、筋肉が増え基礎代謝量が上がる事にも繋がり、太りにくくなります。

2. 生活習慣病の予防

「動脈硬化」の原因となる、余分な糖や脂肪を消費することで、「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧」の予防に繋がります。動く事での筋肉のポンプ作用により、血液循環を助け、冷えを改善し代謝を良くします。

3. 筋肉が強くなり、疲れにくくなる

こまめに動かす事で、体を支える筋肉量も増え、筋肉が固くなるのも防ぎます。腰痛や関節痛の防止のためにも運動は大切です。

体を支える仕組み = 筋肉 + 骨 + 軟骨

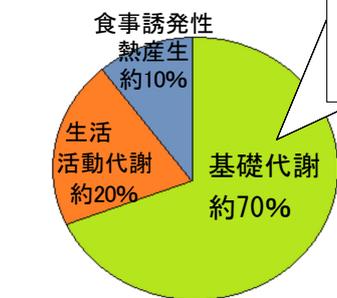
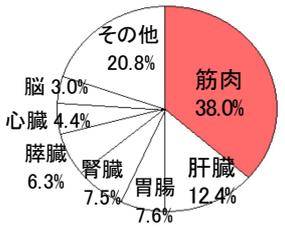
4. やる気がでたり、ストレス発散になる

体を動かすと血流が良くなり、より脳が活発に働きます。気分転換もかねて運動すると、良いアイデアが閃いたり、落ち込んだ時も運動する事で、脳内の神経伝達物質が放出され、気分の高揚や安定に繋がります。

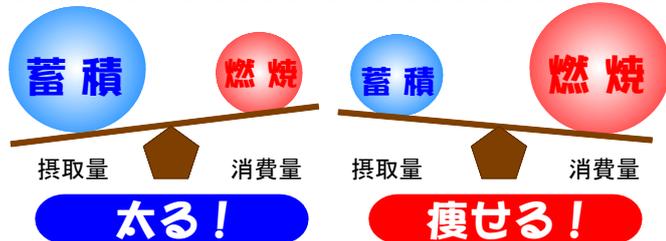
消費エネルギーの内訳

「基礎代謝」とは
呼吸や体温調整など、生命維持の為に消費されるエネルギー。
寝てる間も消費されます。

基礎代謝で使われる部位



基礎代謝の大半は、筋肉が占めているため、筋肉量が増えれば消費エネルギーが増えます。



— 1日に歩く、歩数目標 —

【成人】 男性: 9,200歩 女性: 8,300歩
【高齢者】 男性: 6,700歩 女性: 5,900歩



「健康日本21」の身体活動・運動の目標参照

膝の筋肉を鍛える運動

1日2度、朝と晩に行うと効果的。
左右20回ずつ行うのが目安

脚の上げ下げ運動



椅子に座り、膝から下の脚が太ももからまっすぐになるまで、左脚をゆっくり上げる。上げた状態を5秒間保ち、ゆっくり脚を下ろす。右脚も同様に行う。

膝が気になる方にオススメの運動です。脚を上げる高さや力を入れる強さ、運動を行う回数は、自分の膝の状態に合わせて加減して下さい。

脚上げ運動

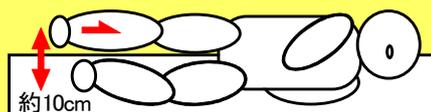
つま先を体の方へ引く



床にあお向けになって、右の膝を立てる。左脚は、伸ばしたまま床から約10cmの高さまでゆっくり上げる。そのままの状態を5秒間保ち、その後左脚をゆっくり下ろす。右脚も同様に行う。

脚の横上げ運動

つま先を体の方へ引く



左側を下にして横になり、右脚を伸ばしたまま、ゆっくりと上に約10cm上げる。5秒間保ち、ゆっくりと脚を下ろす。右脚も同様に行う。