

健康豆知識

運動の秋

秋と言えば読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、などいろいろありますが今回は運動の秋についてです。秋は旬の食材が多くついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？10月は気温も下がり運動しやすい時期になります。ぜひ、皆さんも運動して健康な身体を手に入れてみませんか？

秋は代謝が高まる

夏は暑い為、発散されるエネルギーは少なく、冬は寒さで体温が下がらないようにエネルギーを多く放出し熱を保ちます。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といい基礎代謝が高いほど太りにくく痩せやすい体になります。夏が過ぎ秋は基礎代謝が高まる時期なるため、運動の効果が表れやすいのです。



生活に運動を取り入れてみよう！

新型コロナウイルスの影響により、外出自粛や運動不足などによって体重が増えてしまった方もいらっしゃると思います。また、筋力が落ちたと感じる人や活動量が減ることにより健康への影響も心配されます。

- ・ エスカレーターではなく階段を使う
- ・ 今よりも速足で歩いてみる
- ・ 1日1回は外に出る
- ・ テレビを見てる間に筋トレやストレッチを行ってみる
- ・ 買い物時は自転車や徒歩にする

・・・などなど

自身の生活にあった運動から取り入れてみましょう。運動量を増やすだけで自身の健康にも繋がっていきます。まずは軽めの運動から始めていくのがおすすめです。

そのほかにオススメの運動



有酸素運動

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行なってみましょう。生活習慣病の予防・改善にも効果があります。また、体脂肪をエネルギー原として利用するので脂肪燃焼効果にも繋がります。

筋力トレーニング

年齢を重ねるにつれ筋肉量は減少していきます。筋肉量が少なくなるとバランスがとれずらくなってしまいうため転びやすくなったり骨折などのリスクが高くなってしまいます。特に脚から衰えてくるといわれているので日頃から意識して身体を動かしていくようにしましょう。

参考資料
あすけん

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム

