

健康ひろば

冬の「運動不足」を解消しよう！

皆さんは「運動不足」と聞くと何を想像しますか？

「体が太る」とか「生活習慣病になる」というように感じていると思います。そして「太らないための運動とは…」、「生活習慣病を予防するには…」とイメージするでしょう。

そこで、今回は「運動不足病」をテーマに、身体活動の仕組みを説明しながら「運動によるストレス解消効果」について紹介します。

■運動不足病とは…

私たちの生活は、文化の発展とともに機械化が進み、身体能力よりも知的生産性を重視するようになってきました。そして座ったままでの生活が増え、運動不足と食べ過ぎによる栄養過多になり余った栄養分が血液中に入り「高脂血症、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症」等の様々な生活習慣病や肥満などが多くなってきました。（「運動不足病」と総称されています）

さらには、過剰な情報によるストレスや、複雑な人間関係は「こころ」の健康をも疎外することがあります。

適切な運動を定期的に行うことで「運動不足病」を予防し、症状を緩和することができま

す。特に中高年においては、生涯にわたり健康で充実した生活をおくるための体づくりに役立ちます。

■ストレス解消効果

身体活動は、「こころ」の健康と密接な関係があります。

近年、ウォーキング等の運動やスポーツがブームになっています。この背景には身体活動が「からだ」と「こころ」の両面に良い効果をもたらすからと言われています。

今月は私が担当します



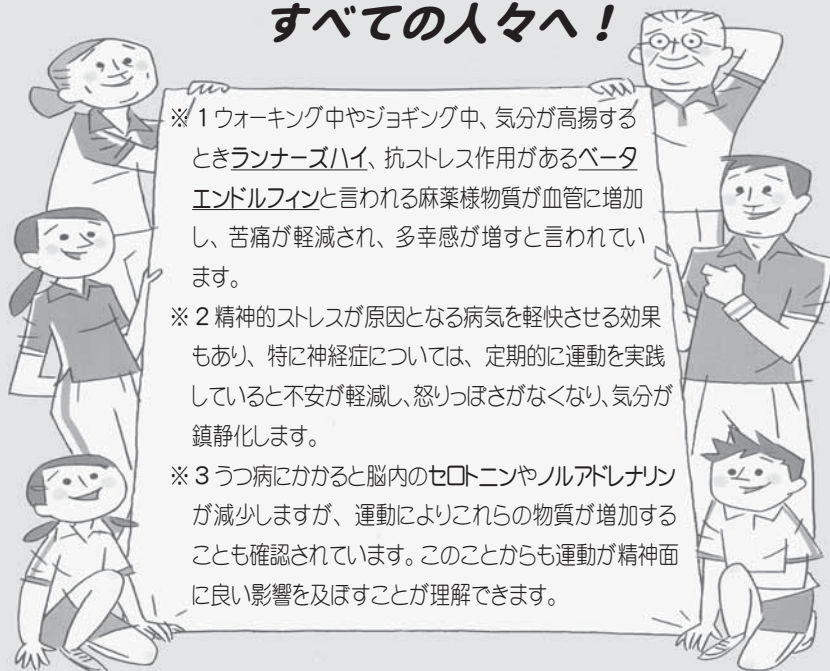
積丹町教育委員会
体育専門員 丹場 康雄

運動やスポーツに一般の人が求めているもの第1位は「ストレス解消効果」であり、「生活習慣病」や「体力増進」以上に運

動実践のストレス解消効果に対する期待は大きく、身体を動かすこと自体、あるいは仲間との交流が気分転換になるのだと言えます。

B & G 海洋センターには、体育専門員が常動しています。運動に関する指導・アドバイスをしておりますのでお気軽に声をかけてください。

スポーツを。健康を。 すべての人々へ！



※1 ウォーキング中やジョギング中、気分が高揚するときランナーズハイ、抗ストレス作用があるベータエンドルフィンと言われる麻薬様物質が血管に増加し、苦痛が軽減され、多幸感が増すと言われています。

※2 精神的ストレスが原因となる病気を軽快させる効果もあり、特に神経症については、定期的に運動を実践していると不安が軽減し、怒りっぽさがなくなり、気分が鎮静化します。

※3 うつ病にかかると脳内のセロトニンやノルアドレナリンが減少しますが、運動によりこれらの物質が増加することも確認されています。このことから運動が精神面に良い影響を及ぼすことが理解できます。

わが家の

めんとちゃん

今月は平成21年1月生まれのお子さんです

笠嶋 奏志 ちゃん

（平成21年1月1日生・美国町）



本をめくって遊ぶのが好きで、ひらひらと遊んでいます。

「明るく、健康で勇気のある男の子に育ってほしいです。」

（雄一ちゃん・ひろちゃん）

消防団出初式開始時間 及びサイレン吹鳴時間について

出 初 式

平成22年1月7日（木）
午前10時45分～
会場：総合文化センター

サイレン吹鳴

平成22年1月7日（木）
午前9時00分