

適度な運動10の効果

① 骨が丈夫になる

運動をすると、骨に力が加わります。この力が骨をつくる細胞の働きを活発にして骨を丈夫にします。つまり、骨粗鬆症の予防効果、介護予防効果があります。

② 関節や筋肉が柔らかくなる

運動をすると関節や筋肉が柔らかくなります。これは、体を動かすことで、骨をつなげているものや筋肉を包んでいるものが引き延ばされて、固くなるのを防ぐからです。人の体は動かしていないと、だんだん固くなるようになってきています。

③ 筋肉がつよくなり、疲れにくくなる

強い運動をすると普段より強い力を発揮するので、その刺激によって筋肉が太くなり、力が強くなります。体の筋肉は大きく2種類に分けることができますが、特に、強い力を発揮できる筋肉が発達します。また、怠けていた筋肉も働き出し、結果として力が強くなります。力が強くなると、同じ作業でも相対的に楽になり、疲れにくくなります。疲れにくくなるので、日頃の活動量も増えます。

④ 心肺系が強くなり、疲れにくくなる

運動をすると肺で酸素を取り入れる効率が高くなります。また、心臓も筋肉ですから大きく、強くなります。さらに血管が太くなり、毛細血管も増えて血行がよくなり、酸素や栄養、老廃物等を大量に素早く目的地に運べるようになります。これにより疲れが軽減され、強い作業や運動を長くできるようになります。

⑤ 血液がきれいになる

運動をすると善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールが減るので、血管が詰まったり、固くなったりすることを防げます。つまり、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、脳梗塞等の予防効果があります。

⑥ 痩せる、見た目も若返る

運動中および運動後は普段よりエネルギーを消費します。また、筋肉も増えるので、普段のエネルギー消費量も増えます。また、特に弱い運動を継続すると、力を長く出し続けられる筋肉の方が発達して、脂肪の消費が増えます。このように、高血圧、高脂血症、糖尿病等の多くの生活習慣病と関係の深い肥満を予防および改善するので、生活習慣病の予防・治癒効果があります。また、プロポーションも改善されてスタイルが良くなり、見た目も若返ります。

⑦ 脳を活性化する

筋肉を動かす信号を送るのは脳です。ですから、体を動かすと脳に刺激を与えることができ、認知症を予防・改善する効果が期待されます。特に、体を複雑に動かす運動はもちろん、ウォーキングのように移動して風景が変わる運動もよい刺激になります。

⑧ 抵抗力がつく

適度な運動をすると免疫機能が高まり、病気に対する抵抗力が増します。特に、楽しみながら運動をすると効果が高くなると言われています。

⑨ 痛みが緩和する

運動をすると、肩こり、腰痛、膝等の関節の痛みが緩和します。これは、運動により筋肉の緊張がほぐれたり、血行や新陳代謝が増し、回復が促進されるからです。

⑩ 気持ちが元気になる、若返る

適度な運動をすると、気分を明るくなり、ストレスが発散できたり、リラックスできたり、不安感や疲労感が減ったり、意欲がでたり、自信がもてたり、対人関係がよくなったり、生活が充実したり等々さまざまな心への効果があります。つまり、気持ちを若返らせてくれます。