



④うつ状態を回避する
規則的な運動はうつを和らげ予防する。週に150分中等度の運動で、うつは半減するらしい。

心のビタミン No.204



自ら動き爽快に

運命は運ばれる命だが、自分で運ぶ命と考えたい。

運動も自ら身体を運び動かしたいものだ。スポーツドクターとして私は普及広報を担当。最近の知見を紹介しよう。

①散歩より階段を昇る

散歩はゆっくり歩行より大股で速歩がよい。週2回やや苦しい運動が効果的。筋トレで足腰を鍛え、階段を昇る習慣が簡単に推奨されよう。

②活気・やる気がアップ

あなたの周囲に常に倦怠感を訴える人は？ 飲み薬ではなく、運動自体が薬となる。心身にエネルギーを漲みならせよう。

③頭や記憶が良くなる

何かを勉強した直後に運動すると、記憶が長時間定着する。脳の神経伝達物質の放出による。

④うつ状態を回避する

規則的な運動はうつを和らげ予防する。週に150分中等度の運動で、うつは半減するらしい。

⑤食べる渴望を抑える

頭脳の仕事の後何もしない場合と比べ、15分の運動を行うと、食事が少なくなる。運動で清涼感を感じ、食事への渴望が抑制されるため。

⑥心身相関のバランス

ヨガ実践者は当初、運動とストレス緩和の目的で始める。リラクセスや良好な心身相関を得ると、実践の継続が主な理由に変わっていく。

⑦ガンのリスクが下がる

運動はガンの予防に効果がある。国立がんセンターは140万人を11年間研究。運動活動量が多い人は、数種類のガンのリスクが20%低かった。

(医師・音楽家板東浩)



自動車
自ら動く車



運動習慣
自ら運び動き
習い慣れよう