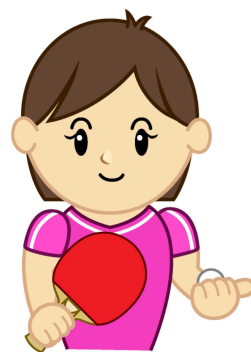




## スポーツと健康

スポーツと聞いて苦手意識を持つ人や、ハードなトレーニングを想像する人がいるかもしれませんが、しかし日常的にスポーツをする人は、健康のために誰でもできる簡単な運動をしていたり、スティックにトレーニングしたり、競技として成績を残したりと、さまざまなシチュエーションでスポーツに触れています。スポーツという言葉が示す範囲はとても広く、かつ競技選手や運動に自信のある人だけのものではありません。朝のラジオ体操から何気ない散歩やランニング、気分転換のサイクリングなど、自由に楽しむことができるみんなのものなのです。また最近では、スポーツによる肉体的な健康だけでなく、心のリフレッシュ効果も注目されています。スポーツ庁の発表によると、週1日以上運動している人は、週1日未満の人よりも、20%以上も多くストレス解消効果を感じていると答えています。普段より少しだけ身体を動かすことを意識するだけで、ストレスが解消され、毎日の生活が充実したものになるはずですよ。



## 筋肉や身体機能の維持と生活習慣病の予防

体調を崩した後は、疲れやすくなったり、普段のように動けないと感じることがあると思います。人間は持っている機能を使わないと、驚くほどのスピードで機能が低下します。例えば、私たちは毎日当たり前のように歩いています。歩行には脚の筋肉だけでなく全身の筋肉を使います。加えてバランス能力、心肺機能も必要です。歩かなくなると筋肉が減り、バランス能力や心肺機能が低下します。結果として歩くスピードが落ちたり、小さな段差で転んでしまうなど日常生活に影響を及ぼす恐れがあります。筋肉や身体機能を維持するためにも運動が必要なのです。また食べ物から摂取したエネルギーと、運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが健康に良い状態です。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、使われなかったエネルギーは脂肪として身体に蓄えられ、この状態が繰り返されると、肥満になります。肥満は糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクを高めます。



## 心の健康効果

身体活動や運動は、気分転換やストレス解消につながり、心の健康にも効果があります。身体に現れるストレス反応はストレッサー(ストレスのきっかけとなる出来事)を受けたときに、身体を守るための防衛反応です。いつでも戦うためや逃げるために交感神経系の働きを活発にして、戦闘態勢を整えている状態です。反対に、心身の疲労を回復するために休息している状態をリラックス反応といいます。リラックス反応では副交感神経系の働きが活発になります。活動と休息のバランスが取れ、ストレスから開放されるとリラックス反応が得られます。運動で身体を動かすことは、気分の落ち込みの発散、心身のリラックス、睡眠リズムの改善などの作用をもたらします。身体を動かすことは、心の健康にも効果があるのです。

