



スポーツコーナー

夏の運動不足 解消法

早寝早起きで作ろう良い習慣

健康スポーツ医学研究委員会

副委員長 中村 真人 医師

「Eー、この暑い中で運動！嫌だなあ！」という方が多いのは、運動の継続中断が夏と冬に多いことから明らかです。確かに、炎熱の暑さの中での運動はちよつと辛い。では、夏の運動不足に陥る理由は何か？暑さに弱い・昼にしか運動ができない・遅寝遅起き・遅寝早起きなど色々理由があるでしょう。しかし、夏の暑さを理由に運動出来ない方は、他の季節なら出来るのでしょうか。夏だつて時間を変えれば運動に最適な時間があります。朝早く歩くと、生き生きとした鳥の声や、しっとり濡れた花との出会い、羽化したあとの蟬の抜け殻を見つたり、それらの自然との触れ合いは生きていることを実感させ精神的

な癒しにもなります。朝のすがすがしい空気を吸い込んで、四季の変化を感じ、生きていることの素晴らしさを感じましょう。我々の毎日の生活はほとんどすべて生活習慣の組み合わせです。そして、良い生活習慣は、健康を約束します。

ところで、早寝早起きの習慣は、良い生活習慣のスタートとして重要です。なぜなら早寝早起きの習慣が、朝の自然光を浴びることで人間本来の生体リズムを取り戻し、運動する習慣を作り出すからです。そして、身体をストレッチすることで健康的な1日が始まります。夜更かしすると、血圧・体温が朝になつても上昇せずだるくなります。元気の元の副腎皮質ホルモンも減少します。体の時間リズムの調節に関わる松果体ホルモンであるメラトニンも分泌が低下し時間リズムの乱れにつながります。しかし、早寝早起きができず、昼間の暑い時しか運動できず、継続がなかなか上手く続かない人は以下のような方法をヒントにしてください。継続には、「いつも何か新しい楽しい運動はないかしら」という好奇心が大切です。

最後に、運動を続けるヒントを楽しく紹介している本をご紹介します。「スマイルランニングフォーレディース(保健同人社)」ぜひ参考になさってみてください。

屋内で可能な運動

- ① **ながら運動** ……文字通り家事をしながら、ストレッチ・筋トレ運動。
- ② **その場ウォーキング** ……膝を水平まで上げる足踏み。肘を直角に曲げ 300 回 (テレビを見ながらでも可能です!)
- ③ **スロージョギング** ……AT(ニコニコレベル) 以下の運動なので、長い時間スマイルランニング可能。(屋内でも可能で、狭いところでは前進後退を繰り返します)
- ④ **屋内チャンバラ** ……新聞紙を丸めて夫婦・親子でチャンバラ。(本気にならないように注意して下さい!)
- ⑤ **雑巾がけ** ……家事は究極のダイエットです。
- ⑥ **マイホームスイミング** ……自宅の風呂でバタ足・平泳ぎの足の練習。
- ⑦ **壁スクワット** ……壁に背中をつけてスクワット。(安全です!)



その他、屋内でのラジオ体操・バランスボールなど。