

運動と心身の健康

運動と聞くと「苦手」、「キツイ」と感じる方も多いのではないのでしょうか？

激しい運動を無理に続けるよりも、日常生活の中のちょっとしたことが運動に繋がります。

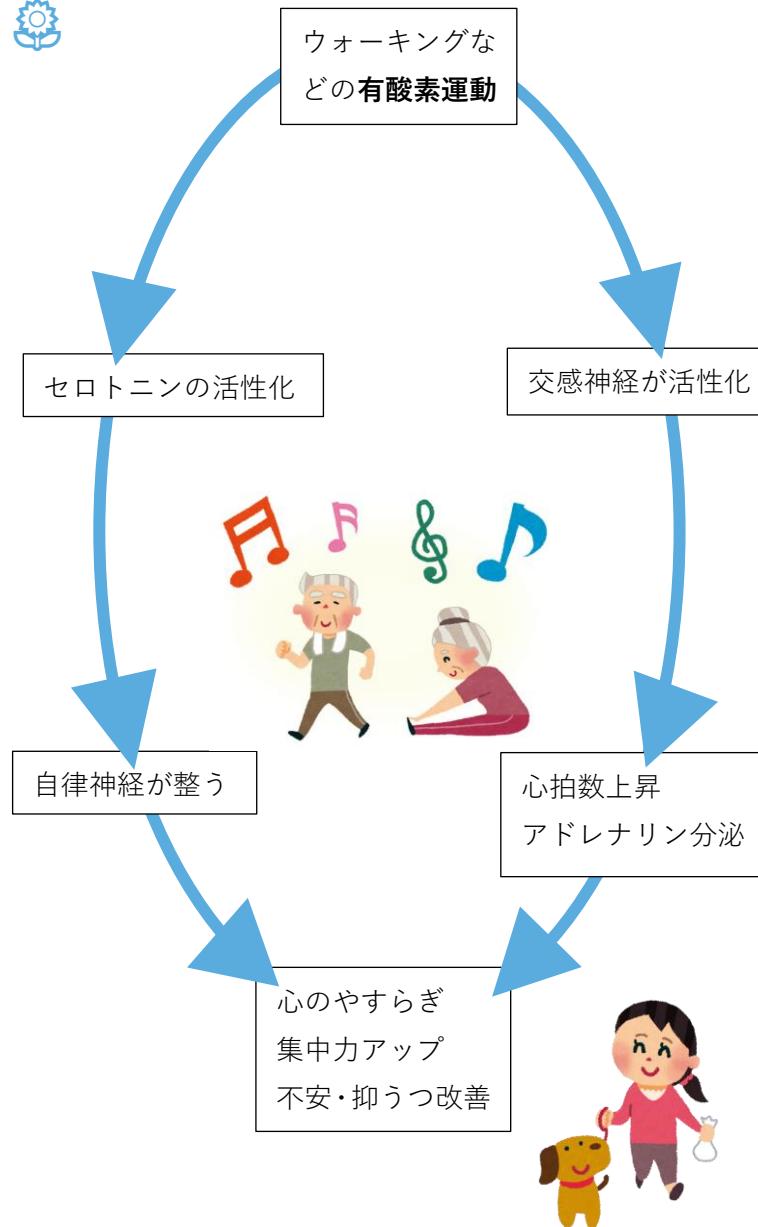
このパンフレットでは「運動」を「少し息が上がる程度の有酸素運動」として、皆さまの健康を支えるプチ情報をご紹介します。

☆こんな研究結果がありました！

アメリカのブルメンタール博士による研究で、156名のうつ病患者を①有酸素運動群、②服薬群、③有酸素運動と服薬療法を受ける群の3群に割り振り、各療法を4か月間実施しその効果を調べました。3群ともに改善がみられましたが、10か月後のうつ病再発率を調べたところ、①有酸素運動群の再発率は②服薬群と比較して明らかに低かったという結果が出たそうです。

⇒フォローアップ期間にそれぞれ患者さんが独自に続けていた運動がうつ病診断の確率を有意に減らしていることに関連していたようです。

運動の効果とメカニズム



実は生活も運動です

無理に激しい運動をしなくても、日常生活動作が運動になります。運動や家事などの消費カロリーを下にまとめてみました！

1日 300Kcal 消費する運動を行うことが、健康をサポートしてくれるようです。

生活の中で『心地よい』と感じる動きを、ぜひ見つけてみてください。

どんなことを	何分	消費kcal
ラジオ体操第一	4分	13 kcal
洗濯 (洗う、干す、畳む)	15分	30 kcal
ヨガ	30分	43-51 kcal
ストレッチ	30分	45 kcal
窓ふき	15分	48 kcal
掃除機がけ	15分	50 kcal
お皿洗い・調理	15分	50 kcal
買い物・散歩	30分	51 kcal
雑巾がけ・風呂掃除	15分	53 kcal
草むしり	15分	53 kcal
入浴	30分	87 kcal
ウォーキング (やや速足)	30分	90-111 kcal
犬の散歩	60分	111-136 kcal