

## 冬になる前に！今日から運動を始めてみませんか？

秋は涼しく運動に適した季節なので、「スポーツの秋」を思い浮かべる方もいらっしゃるのではないかと思います。今回は、運動の効果やおすすめの運動をご紹介します。

### 【運動の効果とは】

#### ○肥満や生活習慣病の予防

運動をすると、体内の脂肪が燃焼し、肥満の予防に繋がります。さらに、血液中の糖が筋肉で使われるため、血糖値が下がります。運動を続けて体内の筋肉量が増えると、筋肉に糖を貯められるので、血糖値は上がりにくくなり、糖尿病などの予防に繋がります。



#### ○免疫機能の向上

運動をすることで、筋肉が動き体温が上昇します。体温が上がることで血行が良くなり、免疫細胞が活性化されるため、ウイルスや細菌に対する防御力が高まります。冬にはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行するため、今のうちから免疫力を付けておくことで、病原菌に負けない元気な体を作ることにつながります。



#### ○基礎代謝が上がり冬太りを防ぐ

運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるため、体を動かしやすい今の時期から運動をして筋肉量を増やすことで、冬太りを予防することに繋がります。



出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）、健康長寿ネット

### 【秋におすすめの運動】



#### ○ウォーキング・ランニング

これらの運動は、靴以外に特別な道具が必要なく、一人でも簡単に始められます。町の散策や公園の散歩など外で行う運動は、体づくりだけではなく、ストレスの軽減や気分転換にも繋がります。



#### ○ヨガ・体操・ストレッチ・筋トレ

天気が変わりやすい秋ですが、ヨガや体操、ストレッチ、筋トレは天気に関係なく、自宅で気軽にできる運動です。どのようなやり方が良いかわからない方は、誰でもわかりやすく始められるラジオ体操がおすすめです。ラジオ体操は、毎朝テレビやラジオで放送しているため、生活の中に取り入れやすく、習慣化しやすい運動です。その他にも、公民館で行われるサークル活動に参加することや総合体育館を利用する方法もあります。



#### ○ハイキング・登山

自然の中を歩くことで、季節の風景や紅葉を楽しみながら取り組むことができます。仲間と一緒に挑戦することで、リフレッシュになるだけでなく、社会的な繋がりができると達成感を共有することができ、継続する意欲の向上にも繋がります。

自分に合った運動方法がわからない方は、いつでも役場の保健師にご相談ください！