

浜 通 り 通 信



浜通り訪問看護ステーション

令和4年3月1日
101号発行

春に向けて運動の習慣をつけていきましょう

『運動を継続することは健康のために良い』ということは、みなさんご存じのことだと思います。それでは、運動の継続は身体にどのような効果があるのでしょうか？ 今回は運動の効果について、身近な運動であるウォーキング（歩くこと）を例にしてお話しします。

【ウォーキングの身体への効果】



生活習慣病の予防	内臓脂肪や血液中の中性脂肪を減少させることで、動脈硬化の予防となり、生活習慣病（心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病など）の予防になります
心肺機能の向上	歩くことで心拍数や呼吸数が上がり、心臓や肺が強くなり、心肺機能の向上が期待できます
筋力低下の予防	歩くことで足の筋肉も発揮され、筋力低下の予防が図れます（特に早歩きが有効です）
骨粗鬆症の予防	歩くことで足の骨への刺激となり、骨が丈夫になり、骨粗鬆症の予防になります

【ウォーキングの精神的な効果】



認知症の予防	ウォーキングによる有酸素運動により、脳への酸素のめぐりが良くなり、脳が活性化し、認知症の予防になります
うつ病の予防	適度な運動でストレス解消となり、うつ病の予防にもなります
睡眠の質の向上	運動により、程よく疲れがたまる事で、身体が疲労を回復させようと働き、深い眠りにつく事が出来ます

ウォーキングの継続は『身体』だけでなく『心』にも良い効果があります。歩くことが大変な方は、杖や歩行器を使用したり、すわった姿勢で足踏みしたりして、運動の機会を増やしていきましょう。まだまだ寒い時期が続きますが、暖くなる春に向けてはじめは5分～10分でも構いません。歩く習慣をつけてみませんか。

※ 歩く速さは『楽である』と感じるところから始め、『ややきつい』と感じる間で行いましょう

浜通り訪問看護ステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806