

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『自律神経と運動』をお届けします。

ここでは運動が及ぼす自律神経への効果をお送りしてまいります。

自律神経とは！？

脊椎動物の末梢神経の一つ。意志とは無関係に作用する神経で、消化器・血管系・内分泌腺・生殖器などの不随意器官の機能を促進または抑制し調節する。交感神経と副交感神経からなる。 デジタル大辞泉引用と書かれています。つまり脳で操作することのできない神経なのです。

自律神経と運動

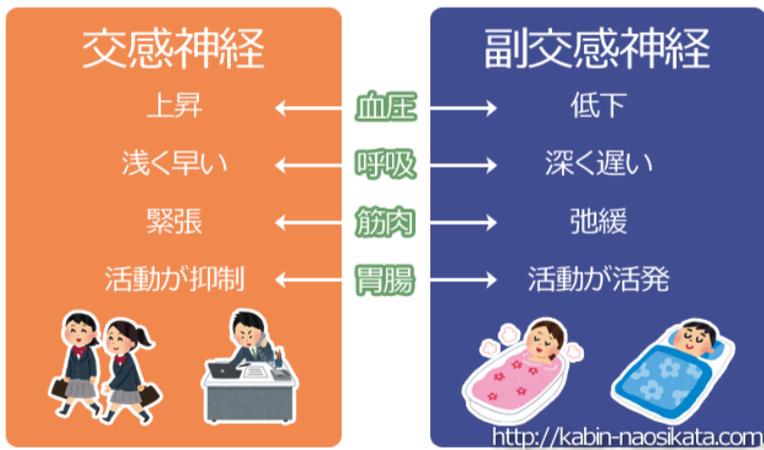
適度な負荷の運動を行うことで人のカラダは緊張状態から外れリラックス状態へ移行します。リラックスした状態では副交感神経が優位に働きいろいろなストレスを軽減していきます。では適度な運動強度とはどのような運動なのでしょう？

**ジョギング、ウォーキング、水泳、ヨガ、呼吸法などがあげられます。
負荷は心拍数の上限が130くらい！！120くらいを目指しましょう！！（個人差あり）**

ジョギングやウォーキング中は交感神経が優位に働くのですが運動が終わり呼吸が深くなったところから副交感神経が優位になり結果副交感神経を鍛えられるといわれています。この時ぜーぜーは一は一と言っている場合はやりすぎです。深く呼吸をすることが副交感神経を活性化するといわれています、ですから、ヨガや呼吸法(腹式呼吸)なども効果的といわれています。これはダイエットにも影響していきます。なぜなら脂肪を燃やすためにまず動くのが不随意筋だからです。不随意筋は交感神経が優位の時には活動が鈍くなってしまいます。ですから交感神経が優位になりすぎていると太りやすくなるともいえるでしょう。運動によって神経バランスを整えることでより燃焼を活性化できるのです。つまりいきなり痩せたいからと走り出すと負荷が大きく交感神経が優位になりすぎてあまり痩せなかつたりするのです。ですからしっかりとトレーナーに相談をして運動を始めることをお勧めいたします。

ちなみに

携帯電話やテレビゲームなどは脳を刺激し交感神経が優位に働くといわれています。学習能力という部分でもいまの子供たちは勉強をする以前に交感神経を使いすぎ本来重要な勉強をする時間に交感神経が疲れ集中できなかつたり上の空になってしまうのです。テレビゲームなどはしっかり時間を決めしっかり睡眠時間をとることがお子様の能力向上にもつながっていきます。小さいうちから副交感神経を活性化できれば将来有名になることも夢ではないかもしれませんね。そういう意味では子供の習い事(水泳やピアノ)というのはすごいおすすめの良い習い事です。



ヨガ 毎週金曜日 健康体操室
13:00～ / 20:10～ ￥500-

温泉ストレッチ 毎週月～金曜日 バーデプール
11:30～ / 15:30～

ご不明な点はスタッフまでお声がけください。

坂入 雅規トレーナーのつぶやき

みなさんはルーティーンありますか！？

ラグビーワールドカップではやったルーティーンももはや言葉としてはかなり影を潜めてきていますが、ルーティーン自体はとても大切なものです。

例えば:

朝は6時に起きて水を飲み新聞を一通り目を通したら朝食を食べる！！なんていうのもルーティーンですね。ルーティーンという「でなに！？」と思う方もいると思いますが「習慣」と考えれば皆さんたくさんの習慣があるのではないのでしょうか！？

運動や健康維持も同じことが言えるのです。ですから1日のルーティーンの中にカラダを動かすことを入れてみてください。

・何事も継続が大事！！続けるための工夫をしてみてください。

・自分自身を振り替えてみましょう！！

目標への道のりは順調でしたか！？

「継続は力なり」人は、日々継続の中に生きています。大人になると自己の判断で継続を選択します。生活の中に何かを付け加えることは簡単ではありません。

自分に合った継続方法を探してみてください！！

次回は「体温と健康」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内