



在宅就労で役立つ健康情報

運 動 編



身体を動かすためのアイデア

- 休憩時間を取るたびに軽いストレッチをするように前もって予定に組み込む。
- 通勤時間がない代わりに近所を朝散歩する。
- YouTubeで宅トレ動画を見ながら、楽しんで身体を動かす。
- 始業前にラジオ体操をすると、身体全体をスッキリさせることができる。
- 運動記録アプリを入れると、一週間でどのくらい身体を動かしているか確認できる。
- 休憩時間に気晴らしを兼ねて近所を歩くと自然とのつながりを感じられる。
- 自治体の体育館や、民間のジムに通うことで、意識的に運動することが出来る。
- 近場への買い物は、徒歩か自転車で向かうと「ついで運動」ができる。
- ポケモンゴーのような位置ゲームをダウンロードするなど、歩く目的を作る。
- 自分の健康体重を把握し、体重の増減が著しい場合は運動量、食事量を見直す。
- 公園を一周ランニングするなど、範囲と時間を決めると強度の強い運動を取り入れやすい。
- 終業後ゆとりがあれば、気晴らしに夜風を浴びながらウォーキングするとリフレッシュできる。

ストレッチの健康への有用性

- ストレッチとは、**意図的に筋や関節を伸ばす運動**です。
- **柔軟体操**とも呼ばれています。**ヨガやピラティス**もこの運動の範疇に含まれます。
- **体の柔軟性を高めるのに効果的**で、**準備運動や整理運動の一要素**として活用されています。
- 最近ではこれらの効果の他に、**リラクゼーション効果がある**ことが明らかとなりました。
- **30分程度にわたり全身をゆっくりとストレッチした**後に脳波や自律神経活動を調べてみると、**前頭葉でのα波を増加**することがわかりました。
- このことから、**ストレッチは副交感神経活動を有意に変化させる**ことが明らかとなっています。



ウォーキングの健康への有用性

・ 生体リズムが整う ・ セロトニンが分泌される ・ 健康意識が高まる

- 人間の体には「**体内時計**」というものがあります。
- 体内時計のリズムを整えるために有効なものに、**太陽の光**、**運動**、**食事**があります。
- 朝からウォーキングで運動をし、太陽の光を浴び、食事をすることで体内時計が整います。
- また、太陽の光を浴びると「**セロトニン**」というホルモンが分泌されます。
- 「**セロトニン**」は気分や食欲を安定させてくれます。朝から運動することで健康意識が高まります。
- ウォーキングなどの**有酸素運動**は、**血液中にβエンドルフィンの分泌を促します**。
- そのことから、**精神的な緊張がとけて快感や心理的な健康をもたらす**とされています。
- また、ウォーキングをすることで**緊張、抑うつ、敵意、疲労、混乱**といった否定的な感情は低下し、**肯定的な感情が上昇**と言われてしています。



<https://www.mlit.go.jp/common/000022977.pdf>

<https://kango.medi-care.co.jp/blog/225>

身体を動かすためのアイデアを出し合いましょう



あなたの身体を動かすためのアイデア

みんなの身体を動かすためのアイデア

運動について困っていることがあれば状況をシェアして、
みんなで対処方法を考えましょう。



運動について困っていること

みんなからのアドバイス等

メモ