



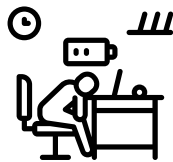
身体を動かすと元気になる！！

なぜ身体を動かす必要があるのか？

運動不足になると**体力・筋力・筋肉量・身体**の活動量・全身の持久力の低下を引き起こします。糖尿病、脂質異常、高血圧、肥満などの生活習慣病の発症リスクを増大させ心筋梗塞・脳卒中・認知症など、命の危険のある疾患にもかかりやすくなり死亡リスクも増大させます。

筋力が低下すると

立つ、歩くなどの移動能力が低下することで仕事、家事、趣味を楽しむなど活動量が減少



活動量が減少すると

家に閉じこもりがちになり、ふさぎ込み「うつ」などの症状を発症しやすくなります

身体を動かすと 元気になる理由



交感神経が優位になるため心と身体がポジティブになりやすい状態になります。また軽い運動でもストレスを解消させるホルモンが分泌され、そのホルモンは身体を安定させる働きがあります。

運動をよく行っている人は、虚血性心疾患・高血圧・糖尿病・肥満症・骨粗鬆症・がんなどの罹患率や死亡率が低くなります。

どんな運動が良いの？

ウォーキング・水中ウォーキング・ランニング
ヨガ・ピラティス・筋力トレーニングなど一定のリズムで出来る運動が効果的。運動後、身体や心がスッキリしているその時に神経伝達物資が分泌されています。ドーパミンなどの神経伝達物資をどんどん出して身体を元気にしましょう！



しかし、自分が心から納得して楽しいと思える事が一番大切です。辛い、しんどい、やらされてるなどのマイナス思考で運動しても何も効果は生まれません。自分が楽しみながら継続出来る運動を選んでくださいね。

偉人の名言

「自分と違う意見を述べる人は、あなたを批判したいのではない。違いは当然でありだからこそ意味があるのだ」



医学博士・個人心理学の創始者

アルフレッド・アドラー

子どもが社会で対人関係に苦労しないよう子どもの教育に力を尽くし、また親や教師にも心理学の知識を身に付けてもらうことを目指しました。現代の自己啓発に影響を与えたため「自己啓発の父」と呼ばれています。