

手軽にできる健康法について

巷では様々な健康法が紹介されていますが、「大変そうだ」とか「時間がない」とかいろんな理由をつけて敬遠されていませんか？ 実は、手軽にできる健康法は、いくらでもあります。今回は、「手軽にできる健康法」についてご紹介したいと思います。

◆ウォーキング

手軽にできる健康法の代表格といえば、ウォーキングです。既に実践されている方もいらっしゃるかもしれませんが、その効果についてあらためて考えてみましょう。

●心肺機能が高まる

ウォーキングによって心拍数が増大し必然的に体内に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。日常の生活でも息切れしたりバテたりしにくくなります。

●骨が強くなる

ウォーキングによって骨に刺激を与えることになり、結果骨を強化するという働きがあります。骨はカルシウムの摂取だけでなく刺激を与えることによって強化されます。歩くことによって重力という付加がかかると同時に、骨にカルシウムが吸収されて丈夫になると言われています。

●筋力の低下を防ぐ

ウォーキングによって筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができます。

●血行が良くなる

ウォーキングによって血管が刺激されて血行が良くなります。身体中に血液の流れが良くなって、毛細血管も発達します。

●持久力が高まる

ウォーキングによって持久力が高まり、疲れにくい身体をつくることができます。

●ストレス解消に役立つ

適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。血液の循環がよくなり脳が刺激され自律神経のバランスが良くなると言われています。特にウォーキングは周りの景色を楽しみながら行うことが出来、一段とストレス解消に役立ちます。ウォーキングは習慣になると楽しいものだと実感しますし、心身ともにリフレッシュ出来ます。

●脳の活性化

ウォーキングによって脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にすることが出来ます。

●ダイエット効果

ウォーキングによって脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。特にウォーキングのように比較的軽い負荷で長時間続けられる運動は主に脂肪をエネルギーとして使用してくれます。

●生活習慣病の予防

ウォーキングによって肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防となります。運動を継続すると血液の循環がよくなり、HDL（善玉）コレステロールが増え、動脈硬化などが予防されます。

◆「笑い」も立派な健康法の1つです

「笑い過ぎてほっぺやおなかが痛い」という経験はありますよね。笑うときには胸やおなか、腰、背中などさまざまな部分の筋肉を使っています。これは筋肉トレーニングにもなります。この運動量は、早歩きほどではないですが、運動不足の現代人や、高齢の方には効果があります。

また、笑い過ぎて涙が出たことがある方も多いのではないのでしょうか？涙は副交感神経の作用で出るといわれています。笑いには自律神経を活性化し、さらに副交感神経の働きを助ける効果があります。大笑いした後、ゆったりとしたリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげです。

更に、がん細胞やウイルスなど病気のもととなるものを攻撃するナチュラルキラー（NK）細胞は、笑いによって活性化され免疫力が高まるという研究報告もあります。

◆最後に

体調は良い時も、悪い時もありますから、無理せずマイペースで取り組んで下さい。直ぐに結果を求めがちですが、一朝一夕で効果が表れる健康法はありません。一番難しいことかもしれませんが、「継続は力なり」です。

以上