疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第54回）

挫折しやすい冬の運動習慣を継続させるツボ

2019.12.13



オリンピックイヤーが目前に迫っています。働き方改革が始まり、従業員の健康を経営の主題に置く企業も増えつつある今、運動を始めたり、筋肉女子のように筋トレに興味を持ったりするビジネスパーソンが増えています。

しかし、冬の寒さは人を出無精にしてしまい、運動習慣が崩れてしまうことも少なくありません。中には、ウォームアップもしないで朝ラン、夜ランなどに取り組み、冷えた体を痛めてしまうといったケースもよく聞きます。そうならないように、運動のメリットと注意点を踏まえて、スマートな体づくりを行ってください。

ビジネスに影響している運動のメリット3つ

(1)運動は脳を活性化する
全身を動かすことで血流が良くなり、スムーズに血液が脳へ運搬されるようになることから、運動をして気分がスッキリした経験を持つ人は多いことでしょう。運動には体の柔軟性を高めるだけでなく、こうした気分転換やストレス解消などの効果があるため、長時間同じ姿勢で作業しないようにと工夫している企業もあるようです。

例えば、「仕事のことでいっぱいになった頭をリフレッシュできるから」「机上よりもアイデアが湧いてくるから」という理由で食後の散歩などを推奨するのは、理にかなっているといえるでしょう。

(2)運動による心体の強化はビジネスの資本となる
適度な運動は筋力の向上や血液の体内循環を促し、疾病予防に役立ちます。また、体を動かして適度に疲れることは、睡眠の質の向上につながります。運動を継続することは心身を不調から守るだけでなく、長く元気で働ける体づくりなのです。人生100年といわれる超高齢社会、心体の強化はビジネスでも人生でも大きな資本となるでしょう。

(3)運動はアンチエイジングにも一役買う
引き締まった肉体が周囲に与える印象は、「自己管理能力」の高さでしょう。運動により、太り過ぎを予防・改善することは、ビジネスパーソンとして身だしなみを整えるという意味でも役立ちます。運動による体力維持や健康維持は老化予防につながり、若々しい印象を与えることにも役立ちます。

一方で、ビジネスパーソンを対象に行った調査結果からは、特に“冬”に運動を習慣化することの難しさがうかがえます。

ビジネスパーソンの運動実態… 続きを読む