疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第16回）

運動の秋、3つのポイントで健康的なスリム体形に

2016.10.07

運動しやすい気候になってきました。夏の運動不足を解消し、緩んだ体を引き締めるチャンスです。

運動・食事習慣の改善は、容姿を整えるだけでなく、疲労・老化を防ぐ体力増強や生活習慣病の予防にも役立ちます。しかし、極度の運動や過度のダイエットは逆効果、かえって体を壊してしまいます。健康的で、引き締まった体を実現するために押さえたい、3つのポイントをご紹介します。

1:「安全で効果的な運動」を選ぶ

競技スポーツの場合はそれに応じて鍛えるのに必要な負荷があり、個々の体力・競技力の向上に伴って、運動の強さ・量などを次第に高めていく必要があります。ですが、健康づくりを目的とする場合はそこまでの専門性を伴いません。どちらかといえば、持続・習慣化することが運動の条件になるでしょう。

自身の体力に合わせてトレーニングにかける時間や方法を調整し、長期的に続けられるようにしましょう。手順としては、続けやすい運動プログラムを組むことが大切です。そして“何を目的としているのか”を意識できれば運動効果も上がります。



お勧めは、筋肉への負荷が比較的軽い有酸素運動から始めてみるとよいでしょう。有酸素運動の代表としては、屋外ならジョギングやウオーキング、サイクリング、屋内ならバイク、太極拳、プール運動などがあります。

最近ではスマートフォンのアプリなどをうまく活用している人も増えています。モンスターのキャラを街で捕獲する世界的なゲームアプリをきっかけに、ウオーキングを始めたという人も多いとか。… 続きを読む