



運動の重要性と効果

デイサービス ふれあい

生活相談員
主任

藤田 武典 さん

運動とは体を動かす事。日常生活で家事を行う、散歩をする、スポーツをするなど、体を動かす機会はさまざまあります。歩くだけでも大腿四頭筋（太もも前側）、大腿二頭筋（太ももの後ろ側）、前脛骨筋（すね）、下腿三頭筋（ふくらはぎ）、臀筋（お尻）、腹筋、背筋、腕の筋肉など、全身の筋肉を使用しています。

より鍛えたい筋肉を重視し、日常生活に反映させたい場合は運動施設にいる専門の指導者による運動方法により指導を受けていく事が効率良く効果が得られます。体を動かす事により生活習慣病の予防、健康的な体型の維持、加齢に伴う生活機能の低下を防止、心肺機能の向上、血行促進、抵抗力を高める、免疫力を高める、筋力・体力強化など、さまざまな効果があります。また、精神面でも気分転換、爽快感、達成感、ストレス解消など良い影響を与えます。体を動かし良い影響を与え、体を大切にするとする事は健康寿

命を延ばしQOL（生活の質）を上げる重要な事となります。

近年、新型コロナウイルス感染拡大の影響で生活が一変し、自粛生活や閉じこもりがちになっている状況が続きましたが、令和3年10月から日本の感染状況は少しずつ減少傾向にあります。今後の感染状況はどうなっていくかわかりませんが、感染予防策を講じながら体を動かしていく事の重要性は変わりません。

室外、室内でできることはたくさんあります。散歩をする、エスカレーターやエレベーターよりもなるべく階段を使う、地域の運動施設やスポーツイベント、町内会の運動教室へ参加する、テレビを見ながら筋力トレーニングやストレッチをする。何よりも難しいのは継続する事です。継続するからこそ効果が発揮されるのです。「継続は力なり」を心掛け自分に合った運動方法を選択する事が長く継続する鍵となります。



デイサービス ふれあい

七飯町本町4-11-15 ☎0138-65-6066

- 利用時間／午前の部8:50～11:50、お昼の部12:00～14:00、午後の部14:10～17:10
- 定休日／土・日曜、祝日
- 送迎範囲／七飯町、北斗市、旧函館市

