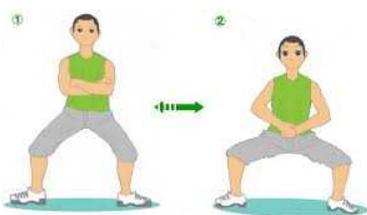


心・体・行動の変化があれば要注意

多かれ少なかれ誰しもがストレスを抱えています。ストレスをためやすいかどうかには個人差があります。一般的に頑張り過ぎてしまう「完璧主義の人」や「まじめすぎる人」何事にも否定的な「ちょっとしたことで自分を責める人」は、ストレスをためやすいといわれています。ストレスと上手に付き合っていくコツは、自分のストレスに気づくことです。ストレスがたまってきていることにいち早く気付ければ、ストレスを解消するための適切な対応をとることができます。ストレスの影響は、心、体、行動の3つに現れてきます。ストレスがたまると抑うつ気分、不安、イライラなどの心の問題や、めまい、頭痛、胃痛、下痢・便秘、腰痛、アレルギー、高血圧、動悸といった体の問題が現れます。見落としがちですが、仕事上のミスや事故、暴饮暴食などの行動の問題もストレスがたまっているサインです。ストレスがたまったときどのような影響が現れやすいのかを知っておくことが大切です。ストレスがたまったときの解消法として、飲酒や買い物、SNSやゲームなどを気晴らし程度に楽しむのはよいでしょう。但し、それナシではいられないという程度になると依存症になるので注意が必要です



ストレッチ運動の種類と効果



ストレッチは準備運動やクールダウンとしても浸透しており、筋肉や関節をじっくり伸ばす運動というイメージが定着しています。多くの方が想像するこういったストレッチを静的ストレッチといいます。ストレッチにはさまざまな種類があり、静的ストレッチはその中のひとつです。ラジオ体操に代表されるのが動的ストレッチです。静的ス

トレッチだけでなく、手首をぶらぶらさせ、関節の動きをよくするような運動もストレッチのひとつなのです。静的ストレッチと動的ストレッチ、それぞれの特徴を理解したうえで使い分けましょう。静的ストレッチ：①心身をリラックスさせるので、運動後や就寝前におすすめ ②副交感神経活動が活性化 動的ストレッチ：①瞬発力が出やすくなるので、運動前や起床後におすすめ ②交感神経活動が活性化

日本発、筋肉を効率的に増やすスロートレーニング

効率的に筋肉を大きくし、筋力をつける方法として注目されているのが、スロートレーニング(スロトレ)です。ややきついと感じる程度の負荷をかけた状態で、ゆっくりと動きます。ゆっくり運動して筋肉の緊張を保つことで、筋肉内の血流が制限され、重い負荷をかけて運動したのと同じ状態になります。そのため軽い負荷でも高い効果を得られるのです。血圧が上がりにくいいため高齢者にも適しています。例えばスクワットを1回8秒のペースでゆっくり行えば、スロトレになります。このとき膝を伸ばしきらず、常に太ももの筋肉に負担がかかるようにして1分間続けましょう。呼吸は自然に続けます。1日2~3セットを週に2~3回行うと十分な効果が期待できます。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

