

速歩をとり入れたウォーキングを

何もせず体を動かすことさえしないしていると、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)になることがあります。骨や関節、筋肉などの運動器が衰えていき、立ち上がった歩いたりすることさえ難しい状態にも。特に太りすぎの人や痩せすぎの人は注意が必要です。また、健康のためにウォーキングをしている人も多いでしょう。運動量が少なすぎたり多すぎたりするのは良くありません。健康に大きな不安がない人は1日8000歩、そのうち速歩を20分程度取り入れ、健康状態により調節する必要があります。ウォーキングは脳の働きにも良い影響があります。屋外を歩くことで新鮮な情報を脳に伝え、認知症の予防にもなります。ウォーキングだけでなく筋力アップのために腹筋や背筋を使う運動やスクワットなども行いましょう。



ストレス症状が現れたら……

現代はストレス社会といわれます。厚生労働省のホームページによると、ストレスには天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事などの社会的要因があるそうです。気持ちにゆとりを持って対処したり、気分転換で解消できればいいのですが、知らないうちに溜め込んで、頭痛や耳鳴り、肩こり、不安感やイライラなどのつらい症状として現れてしまうこともありますね。

昨年NHKでキラーストレスという特集を放映していました。コーディングというストレス解消法があり、考えただけで楽しくなること、ウキウキすることを想像するだけで治療効果が現れるそうです。例えば宝くじで3億円が当たったら何に使おうか、そんなことを脳裏に浮かべる。それは数が多いほど効果が大きくなるか。これなら今日からでもできそうですね。

遅くても夜11時には寢床に入る

十分な睡眠こそ健やかな生活を作り上げます。日本人の平均睡眠時間はおよそ8時間だそうです。皆さん足りているでしょうか？ 自然な眠りは睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンによってもたらされます。抗酸化作用で細胞の新陳代謝を促したり、疲労を回復したりするので病気や老化の予防にもつながります。夜間になるとメラトニンの量が増えるので、遅くても夜の11時には寢床に入る事です。11時を過ぎても起きていると、お腹もすいて目が冴えることにもなりかねません。また就寝前には、液晶テレビやパソコン、スマホなどブルーライトを発生するものは使用しない方がいいでしょう。

