



かわぐち内科クリニック NEWS

運動を始めてみませんか？



風薫る季節となり暖かく、運動しやすい気候になってきましたね。今回は運動をするとどのような効果があるのかをお話しさせていただきます。

①基礎代謝量の増加

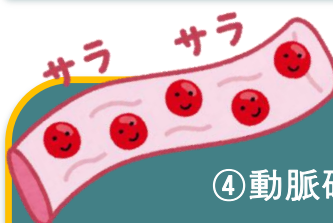
筋肉を増加させることで、代謝量が上がります。また骨を支える筋肉を鍛えることで骨折の予防にもなります

②心肺機能の向上

運動による刺激で心臓の筋肉も鍛えられます。心臓病や脳卒中、がんの予防にもなります

③骨粗鬆症の予防

運動することで骨のカルシウムの減少を抑えることができます。



④動脈硬化の予防

運動は動脈硬化を予防する善玉コレステロールを増やします。また血液をサラサラにし、血圧を下げます。

⑤血糖値の改善

筋肉での糖の利用が、促進され血糖値が下がります。

⑥ストレスによる様々な症状

肩こり、腰痛、便秘、胃の不調、不眠などの症状改善の効果もあります。



このように、運動すると体にとっていいことがたくさんあります。難しい運動でなくても通勤や買い物を歩くようにしたり、家の中でできる階段昇降やラジオ体操などから始めることでも十分に効果があります。無理なく続けることが大切です。

*持病のある方は運動を始める前に主治医に相談をしましょう。

