

スポ振通信

今月のテーマ

運動でリフレッシュ

暖かくなり、運動をするのに良い季節となりましたね(^^♪
今月は運動がもたらす効果の一つである「疲労回復」について
お話をしたいと思います(^^)/

運動で疲労回復！

運動は栄養・睡眠と並んで疲労の
3大回復方法の一つといわれています。



疲労は「身体のエネルギーが枯渇した状態」といわれますが、運動は身体
のエネルギー総量を20%アップさせるといわれ、疲れにくい身体を作り
ます。また、体が温まることによって筋肉の緊張がとけたり、脳からは
「セロトニン」というストレス緩和ホルモンが分泌されます。「セロトニ
ン」が分泌されるとリラックス効果があり、不快感が消えて気持ちが
スッキリするなどの効果が表れます。

セロトニンとは...!(^^)!

セロトニンは幸せホルモン！！

セロトニンには**精神面での安定の維持に貢献することから「幸せホルモン」と呼ばれています**。運動は脳内セロトニンを増加させ、精神疲労を回復する効果があります。

セロトニンが増加することで、以下のような効果が期待できます！！



- ・精神疲労の回復
- ・やる気が出る
- ・不安感の減少
- ・気分の向上
- ・攻撃性の減少

セロトニンが不足すると...



- ・疲れた
- ・やる気が出ない
- ・不快感や不安感が生じる
- ・無気力・無関心
- ・うつ病になりやすい

疲労の回復、疲れにくい身体をつくるには「セロトニン」を増やすことが大切です(^^)／

有酸素運動が効果的！！

運動は脳内セロトニンやエンドルフィン(多幸感をもたらす、気分をリラックスさせてくれるホルモン)を増やし、免疫力を低下させる化学物質を排除することから「うつ病や疲労を伴う精神疾患」にも効果があるとされています。また「有酸素運動」を行うことにより、脳内セロトニンの放出の頻度と速度が増加します。

代表的な有酸素運動といえば...

- ・ウォーキング
- ・水泳
- ・ジョギング
- ・エアロビクス
- ・サイクリング など



定期的な運動・適度な運動！！

定期的な運動とは、1週間に複数回運動を実施することです。疲労度合いや年齢によって異なりますが、目安としては...

- ・週に3～5回
- ・1回30分～60分
- ・3ヶ月以上の継続

心臓の筋肉発達や毛細血管の発達といった身体能力の向上は、ある程度の月数が必要とされています。これにより「疲れにくい身体」になります。

また、運動を開始した時期は運動に対する「ストレス」を与えないように心理的負担の少ない、好きな運動をするのが疲労回復に適しているといえます。

疲れにくい身体を作る

運動によって平常時の酸素供給量が増加します。これは有酸素運動により心臓の筋肉が発達すること、平常時の心拍数が減少すること、毛細血管数が増加することがあげられます。

心臓の筋肉発達と心拍数減少により...

・心臓での酸素消費量が減少し、1回の心拍でより多くの酸素を他の器官に供給できるようになります。

・毛細血管が発達するため、身体の隅々まで酸素を供給できるようになります。



その結果...より多くの酸素供給によって疲労が回復し「疲れにくい身体」をつくることができます。

酸素不足は疲労の原因とされています。酸素が不足すると各器官は十分に機能できず、エネルギーをつくりだすこともできません。

酸素供給量を増加させて「疲れにくい身体」づくりをめざしましょう！

参考文献：疲労の原因と回復方法

<http://fatigue.hajime888.com/>



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

