

健康管理士の

知って得する
健康講座15



低体温が招く ～身体の不調とその原因～

やまもと みのる
講師：健康管理士 山本 稔 氏

○日時：9月12日(日) 13:10～14:30

○会場：みやぎNPOプラザ

第2会議室

参加費：無料

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側)

*会場内に駐車場有

○対象：健康づくりに関心のある方

健康管理士とは

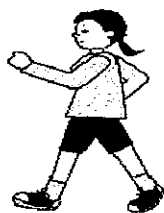
特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。

全国50,000名の健康管理士が家庭、地域、企業や医療福祉関係などの様々な分野で活躍しています。

お問い合わせ 022-281-2388(太田)

主催：NPO法人 宮城県健康管理士会

ほすぴ・みやぎ通信



平成22年8月15日発行
NPO 法人宮城県健康管理士会
TEL (022) 281-2388

問題・・・朝起きてすぐの運動は体に負担がかかりやすい？

ダイエットや健康維持増進のために運動をしている、または、始めようと思う方は沢山いらっしゃると思います。早朝は運動するのに適した時間なのでしょうか？

運動する時間帯は自律神経（交感神経と副交感神経）と関係が深いです。（交感神経：心臓の働きを活発にする。血圧を上げる。消化や排泄を抑制する。筋肉を収縮するなど / 副交感神経：逆の作用をする）

朝、目覚めた時、体を休ませておこうとする副交感神経の働きが強く、交感神経の働きが強くなるまでにはある程度時間が必要になります。

朝起きてから、血圧は上昇し心拍数も増加します。そのような状態の時に運動を行うと、血圧がさらに上昇し、心臓や血管にかなりの負担がかかります。そのため、中高年の方や高血圧の方は特に注意が必要です。また、空腹時の運動は体を悪くしていただくのでやめましょう。朝の運動は、軽めのウォーキング程度がオススメです。

運動直後のエネルギー源はブドウ糖です。それは脳の唯一の栄養源のため、空腹時の運動は、めまいや意識がもうろうとしたり、集中力が低下したりします。また、空腹時は血液が濃縮した状態になっていますし、体内の水分量も減少しているため、心臓に負担をかけたり、血栓が出来やすくなったりしますので要注意です。

◎早朝運動を行う際の注意点

朝食を取って、1時間以上してから運動を始めましょう。また、体を運動に慣らしたり、体を温めたり、ケガ予防のために、ストレッチは入念に行いましょう。

答え・・・ホント

健康管理士を認定している日本成人病予防協会発行「ほすぴ」参考

※ウエストが気になるあなたに、1ヶ月チャレンジ！（特に時間の無い方に向いています）

- ①歯磨きをしながらお腹を引っ込めます。
- ②お腹を引っ込めた状態で、息を吐きながら上体を無理なく左に回していきます。
- ③この状態で5回深呼吸をします。（お腹は引っ込めたままです・・・これがポイントです）
- ④息を吸いながら正面に体を戻します。
- ⑤次に、同様に右にも回します。左右3～5回を目安に行いましょう。

※これは、毎日の積み重ねが大事です。歯磨きは1日に3回しますよね！ 時間の無い方に最適！

しっかりと1ヶ月間やれたら効果が出ますよ。効果には個人差があります。