

# 健康経営通信 第6号

## 運動は副作用のない最強の薬

### “最強の薬” 運動のメリット 7選

#### 1 心が安定する

- 全身の血流量が増え、  
ストレス軽減のホルモンが分泌される
- 1日20分の早歩きを週5日行う事で  
うつ病発症リスク16%低下、症状は43%軽減

#### 3 痛みの軽減

- 運動をする事で脳や神経系で疼痛抑制作用が働き、痛みが軽減します。  
慢性疼痛への対策として非常に効果的です

#### 5 お肌の若返り

- 運動により老化した肌の特徴である  
弾力性の低下、真皮の薄化などを改善し  
ハリのあるお肌に

#### 7 お金持ち

- 運動によって心身が安定し、頭が良くなり、  
ついで見えた目まで若々しくなったあなたは  
もはやこれまでの自分とは別人と言えます  
別人になった方々は収入が高くなる  
傾向にあるようです。
- 統計的に運動する人は高所得と判明  
(1日80分以上運動をする人は逆に収入↓)

#### 2 頭が良くなる

- 運動により脳血流量の増加、脳神経の  
結びつきの強化が起こり脳が若返ります  
脳の若返りにより記憶力、注意力、集中力、  
学習能力、情報処理速度がアップします
- 認知症患者に対して運動と認知症薬の  
効果はほぼ同じという研究結果がでています

#### 4 高免疫&超回復

- 血流UP & 体温上昇で免疫細胞が活発に  
がんや糖尿病、風邪等のリスクが低下
- 脳卒中、COVID-19などの様々な  
病気も運動習慣のある人の方が  
死亡率が低く回復が良い

#### 6 成績アップ

- 片足立ちや身体をひねる運動を10~20秒行っ  
た小中学生は脳血流量が増加します
- 1回20分の有酸素運動を行う子供は  
国語と算数の成績があがる傾向があります

# <運動の始め方>

## Step1

一歩でもいいので楽しいと思える  
活動からスタート

## Step2

より高い効果を望むなら最低30分の  
ウォーキング&少し疲れる程度の筋トレ

## Step3

最高のコンディションを保つためには  
筋トレ+ランニングを週3回、45分以上

人類は何万年も前から狩猟や採集で動き回り、脳と身体はそれに対応し進化しました。  
しかしここ数十年、科学が進歩した事でデスクワークが増え、寝る直前まで  
照明に囲まれるなど生活環境が急激に変化しました。

環境に適応できず絶滅した動物がいるように、本来動き回るよう進化してきた  
人類が現代の生活環境で身体に不調をきたしても不思議ではありません。

運動を無理なく生活に取り込む事で**本来の自分**を取り戻しましょう！

監修 小野聖也

2014年に理学療法士免許を取得

以降整形外科クリニックや病院に勤務

医療機関に勤務する傍ら福祉会館での集団体操講師や訪問マッサージ事業の立ち上げに携わる。

現在は「科学的根拠に基づいた知識」を基に地域介護予防活動や企業でのセミナーを中心に活動している。

