

運動 運動は、幼少期・小中高生・大学生の成長期にとって成長発育を助長し、
中高年者にとっては機能を維持する最も効果的な手段です

【1】運動する最適時間

- ☆ 早朝目覚めて朝食前、 5時00分～6時00分
- ☆ 夕食前 午後5時00分～6時00分

【2】運動の種類 (毎日意識しての行うことが大切)

- ☆ 軽いジョギング (20分～30分) プラス ストレッチ体操 (10分～15分)
- ☆ 速足ウォーキング (40分～1時間) プラス ストレッチ体操 (10分～15分)

【3】《運動により増加するもの》

- ☆ 心臓の仕事量
- ☆ 循環血液量
- ☆ 肺活量
- ☆ HDL (善玉コレステロール) の増進
～リポ蛋白リパーゼを活性化するため
- ☆ 筋力、筋の持久力
- ☆ 体力、抵抗力 ～若々しさ
- ☆ 基礎代謝の維持・向上
- ☆ 生きる喜び

《運動により改善されるもの》

- ☆ 高中性脂肪血症
- ☆ 耐糖能
- ☆ ストレスによる耐性
- ☆ 睡眠の助成 (ホルモン内分泌による)
～アドレナリン、ノルアドレナリン等
- ☆ 排便排尿の異常を改善
- ☆ 生活の規則性
- ☆ 加齢現象の改善
- ☆ 調整力と忍耐力