

運動習慣が身体に与える影響



運動を行うことは、生活習慣病の予防だけではなく、ストレスを発散して気分転換を図ることができ、精神面への効果もあります。

運動の効果

- 体力や持久力がつき、身体活動が行いやすくなります。
- 生活習慣病の予防になります。
- ストレッチや筋力トレーニングによって身体の柔軟性が高まり、筋力・筋肉量が増え、膝痛や腰痛などの運動器疾患によるトラブルが改善する可能性が高まります。
- ランニングなどの有酸素運動によって心肺機能が高まり、風邪を引きにくくなります。



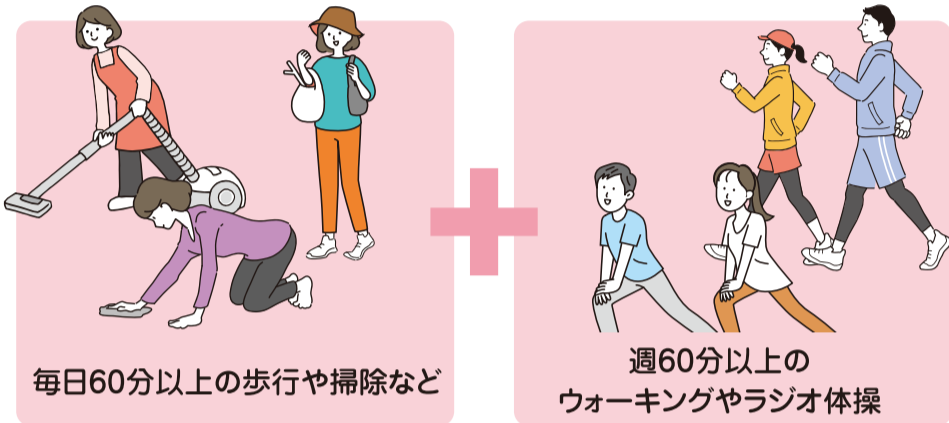
運動が心を安定させるメカニズム

運動はストレスを解消するだけでなく、ストレスに強い心身を作る意味でも効果的です。日常的に運動を続けることで、セロトニンやエンドルフィンが安定的に供給され、ストレスや疲労解消に効果を発揮します。

- ※ **セロトニン**…精神の安定や安心感、頭の回転を良くして直観力を上げるなど、脳を活発に働かせる鍵となる脳内物質です。
- ※ **エンドルフィン**…痛みの緩和、免疫力向上やリラックス効果など、気分を良くするホルモンです。



生活習慣病を予防するために効果的な身体活動と運動

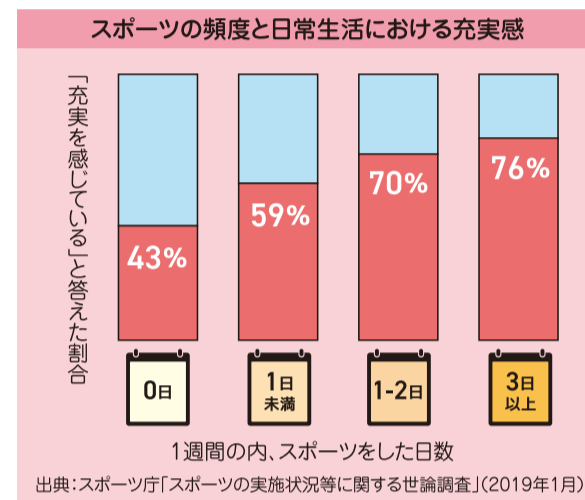


毎日60分以上の歩行や掃除など

週60分以上のウォーキングやラジオ体操

歩行や掃除などの身体活動を毎日60分以上行い、さらにウォーキングやラジオ体操などの運動を週60分以上行うことが、生活習慣病の発症を予防するために効果的と言われています。

スポーツの頻度と日常生活における充実感



スポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高い調査結果が出ています。ウォーキングなどの有酸素運動によって分泌されるさまざまな脳内物質が、この結果をもたらしてくれることが分かっています。

世界保健デー(7日)

世界保健機関WHO(World Health Organization)設立記念日です。お互いに健康を意識して行動しましょう。

令和6年
2024

4

April

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務
内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1	2	3 ●窓口延長日	4	5	6 ●こども園入園式
7 ●小野町消防団辞令交付式 世界保健デー	8 ●小・中学校入学式 第1学期始業式	9	10 ●窓口延長日	11 ●夜間ヘルスアップ運動教室	12 ●ヘルスアップ運動教室	13
14 ●窓口開庁日	15	16	17 ●窓口延長日	18 ●夜間ヘルスアップ運動教室	19 ●ヘルスアップ運動教室	20
21 ●小野町消防団春季検閲式	22 ●ママのリフレッシュ教室	23 ●育児教室	24 ●窓口延長日 ●4か月児・10か月児健診	25 ●親子ふれあい教室 ●フィットネスクラブ ●すずらんサークル	26 ●ヘルスアップ運動教室	27
28	29 昭和の日	30	1	2	3	4