

運動はなぜすべきなのか？

運動効果と重要性



● その1 【 肥満の予防 】

運動不足で懸念されるのが肥満リスクの上昇です。食事から摂取したエネルギー量と運動により消費するエネルギー量の収支バランスが崩れ、エネルギーが余った分は脂肪として体に蓄積されてしまいます。

● その2 【 生活習慣病の予防 】

運動不足で肥満になると、糖尿病や高血圧、動脈硬化や心臓病といった生活習慣病のリスクを高めます。肥満予防は、こうした生活習慣病の予防にも繋がります。

● その3 【 体力・筋力の維持強化 】

筋肉は、使わなければ短期間でも衰えていき、同時に体力の低下を招きます。日常生活を不備なく送るためには筋力が必要です。運動を継続し筋力を維持強化することは、体力を保つためにも不可欠です。

● その4 【 骨粗しょう症予防 】

運動して筋肉を鍛えることは、骨を強化し骨粗しょう症を予防する働きもあります。運動の継続は、寝たきりや要介護になるリスクを減らすことができます。

● その5 【 肩コリ・腰痛予防 】

定期的に運動することは、血流を促進させ、肩コリや腰痛予防に繋がります。

● その6 【 免疫力を高める 】

運動は身体の代謝を良くし、体温を上げる効果があるため免疫力向上に貢献します。

運動を習慣にして心身の健康を維持しよう

運動は、徐々にステップアップさせていくのが長く継続させ効果を得るコツです。まずは、無理のないところから始めてみましょう！

新型コロナウイルスに負けない、健康な身体をジャンプと共に作っていきましょう！