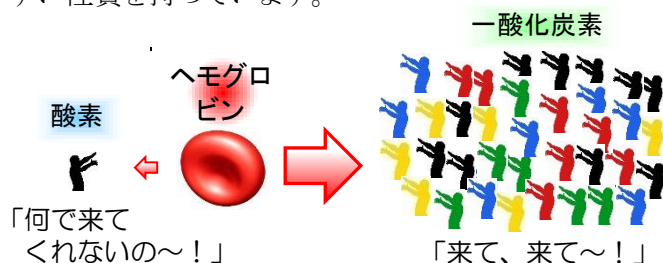


噂の検証⑱ 喫煙していても全身持久力が高いとセーフ!?

新年おめでとうございます。本年も皆様のお役に立てるよう、厳選した情報をお送りしていきます。どうぞ、よろしく願いいたします。先月号は喫煙の基礎知識でした。今回は運動との関係を見ていきましょう。

○ タバコに酸素を取られちゃう?

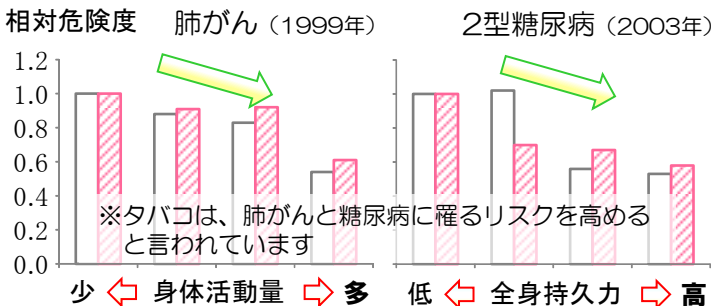
血液中のヘモグロビンは酸素と結びついて、全身に酸素を運びます。タバコの煙に含まれる一酸化炭素は、酸素に比べて、200倍以上もヘモグロビンと結びつきやすい性質を持っています。



このため、一酸化炭素があるとヘモグロビンは酸素と結びつくことができず、血液の酸素運搬能力が低下してしまい、酸素不足に陥ります。これが一酸化炭素中毒です。**※石油やガストーブの不完全燃焼でも起こります**

つまり、タバコを吸うと、酸素をうまく運べなくなり、一般的に運動能力が低下すると言われています。

○ 全身持久力とタバコの関係 非喫煙者 喫煙者



体力レベルと肺がんや2型糖尿病に罹る危険度を表した図です。これまで、体力レベルが高い人ほど、様々な疾患に罹りにくくなることはお伝えしてきました。

実は、タバコを吸っていても、活発に身体を動かす人や全身持久力が高い人ほど、肺がんや2型糖尿病に罹りにくいことが報告されています。

結論としては、タバコは百害あって一利なしですが、体力レベルを高めることで、タバコの害を緩めてくれる(可能性がある)、です。

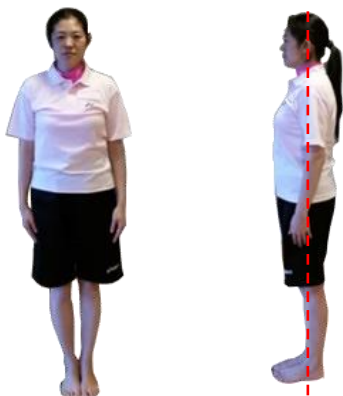
今月の三分体操

- ちょっとヨガ① 美しい姿勢をつくる -

ヨガのポーズは形よりも、呼吸を意識して行いましょう!呼吸は1ポーズで3~5回、ゆっくりと繰り返します。痛みがある時は中止しましょう

指導員 M.Y

山のポーズ(基本姿勢)



足の親指の付根を合わせ、内ももを閉じるように力を入れ、天井から吊るされている意識で立ちます



足を揃えると不安定な時は、腰幅に開きます

上向きの礼拝



山のポーズから息を吸いながら腕を持ち上げて合掌し、目線を天井へ向けます



合掌すると肩がきつい時は、腕を開いて行います

月のポーズ



頭上で合掌した姿勢から息を吐きながら上体を左に倒します

反対側も同様に行いましょう