

噂の検証②⑨ ジョギングすれば、本当に健康になる!?

福岡では福岡マラソンと北九州マラソン、佐賀では佐賀さくらマラソン等、各都市で開催されるマラソン大会が当たり前になっており、空前のマラソンブームという状況です。これはジョギングが身体に良いとされていることも後押ししていると思いますが、本当にジョギングであれば何でも身体に良いのでしょうか?

○ジョギングで健康になるとおもいますか?

健康になる



「そりゃなるでしょ! 実際に健康になった人を知ってるし、テレビでも勧めてるよ!」

健康にならない

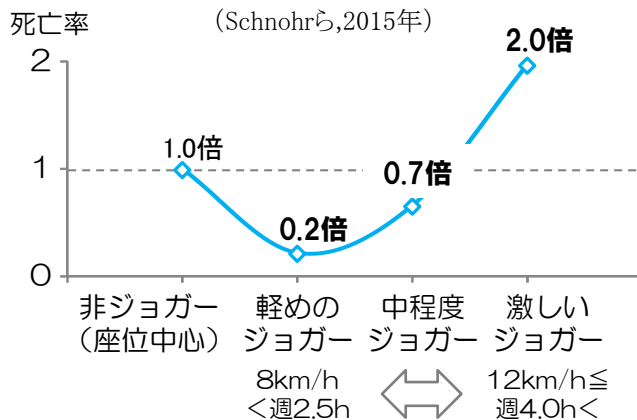


「ならないわよ! きついから身体に毒じゃない? あんな苦しい思いを自ら行う気がしれないわ!」

双方の意見が聞こえてきそうですが、一概に「走る」という運動も、その量(時間)や強度(きつき)で身体への影響が変わってくることをご存知でしたか?

デンマークで調査されたジョギング愛好家(以下、ジョガー)の興味深い報告があります。

○ジョギングの仕方次第では死亡率が高まる!?



20~86歳の健康なジョガー1,098人を12年間追跡

・激しいジョガーの死亡率は、非ジョガーと差がなく、ジョギングにより逆に健康を害していた!

結論として、ジョギングは低~中程度(ニコニコペース)であれば健康になる! 頑張りすぎは禁物! です。

今月の三分体操

-LOPSヨガ③-

LOPSストレッチ(16種目)にヨガを取り入れました。ヨガは呼吸を意識して行います。呼吸の基本は鼻呼吸で自分のペースで吸う/吐くをゆっくりと行います。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 Y.H

骨盤を立てて座ります。座面を高くすると座りやすくなります。LOPSヨガ①(H30.4月号参照)

1. 二の腕

後ろから見たポジション



- ①息を吸いながら右手を上げ 肘を曲げます
- ②吐きながら左手で右肘を下に 押します
- ③背筋を伸ばし視線を正面に向けます
- ④3回呼吸したら両手を戻し 反対も行います

横から見たポジション



軽減法



視線が下がる場合は タオルを使いましょう

2. 肩まわし



①肩に手を置き 顔の前で肘を 合わせます



②息を吸いながら 肘を顔の横へ 持ち上げます



③吐きながら肩の 後ろを通るように して前に戻します

④3回繰り返したら、反対に回します

横から見たポジション



軽減法



肩に手がつかない場合は 肘を曲げた状態で大きく円を描きましょう