

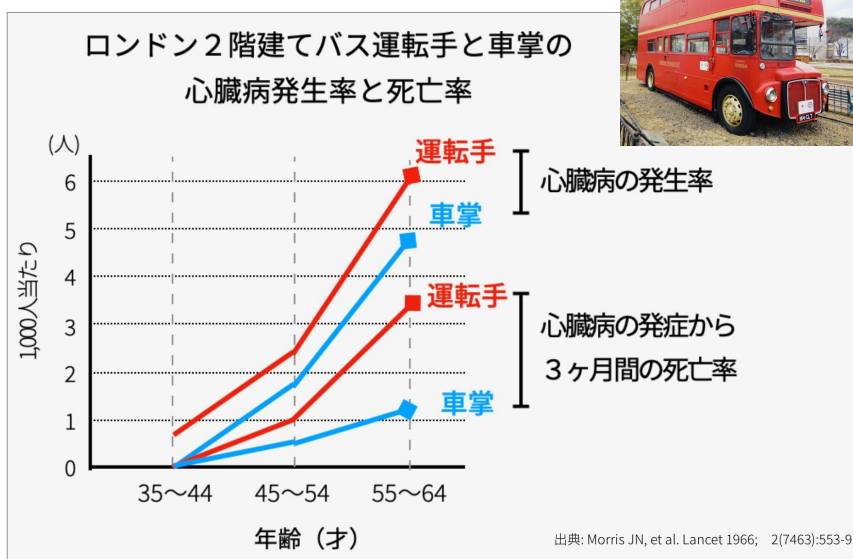
# 運動を続けることの重要性を知っていますか？

2025年2月号

運動は、続けることでその効果が高まること、科学的に証明されています。その理由は、**体が本来、動くことで健康を保つように設計されているから**です。運動によって血流が促進され、心臓や関節がスムーズに働くようになります。

## 歴史が証明する運動の効果

1953年に行われた有名な研究があります。イギリス・ロンドンの2階建てバスを対象に、「運転手」と「車掌」の健康を比較したものです。当時の「車掌」は、バスの中を動き回りながら乗客の切符を確認していました。一方、「運転手」はほとんど座りっぱなしの仕事でした。

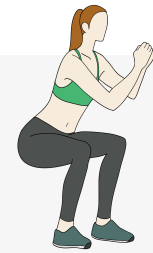


その結果、「運転手」は「車掌」に比べて心臓病による死亡リスクが高いことが明らかになりました。この研究は、運動不足が病気を引き起こしやすくなることを示した最初の事例の一つとして知られています。

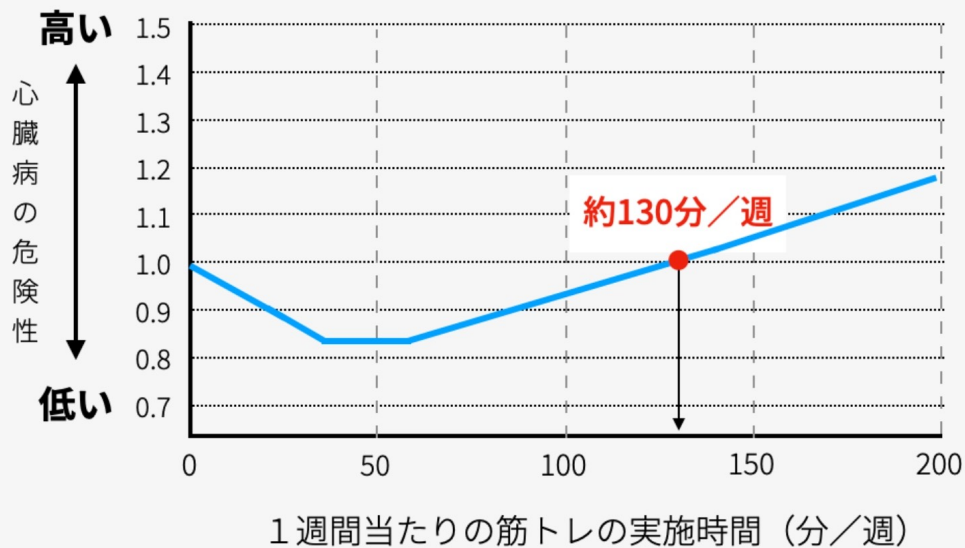
## 筋トレの最新データから分かること

最近の研究では、筋トレを行っている人と行っていない人を比較したところ、筋トレを実施している人は総死亡率が10~17%低いことが分かり

ました。同じく、心臓病や糖尿病、肺がんなどのリスクも同様に低下していることが報告されています。（厚生労働省発表）



## 筋トレと心臓病の発症の関係



出典: 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

上のグラフは筋トレの実施と心臓病の発症リスクです。たとえ短時間でも、筋トレを習慣にしている人は、運動不足の人よりも心臓病になりにくく健康な体を維持しやすいことが分かりました。

しかし、1週間に130分を超える筋トレは、心臓病のリスクが反対に高くなる傾向にあります。体に良いからといって、やりすぎは体を痛める結果となりますので、注意が必要です。

## 筋トレがもたらす具体的なメリット

筋トレを続けることで得られる効果は多岐にわたります。

**筋力アップ:** 筋肉を強くし、日常生活を快適に。

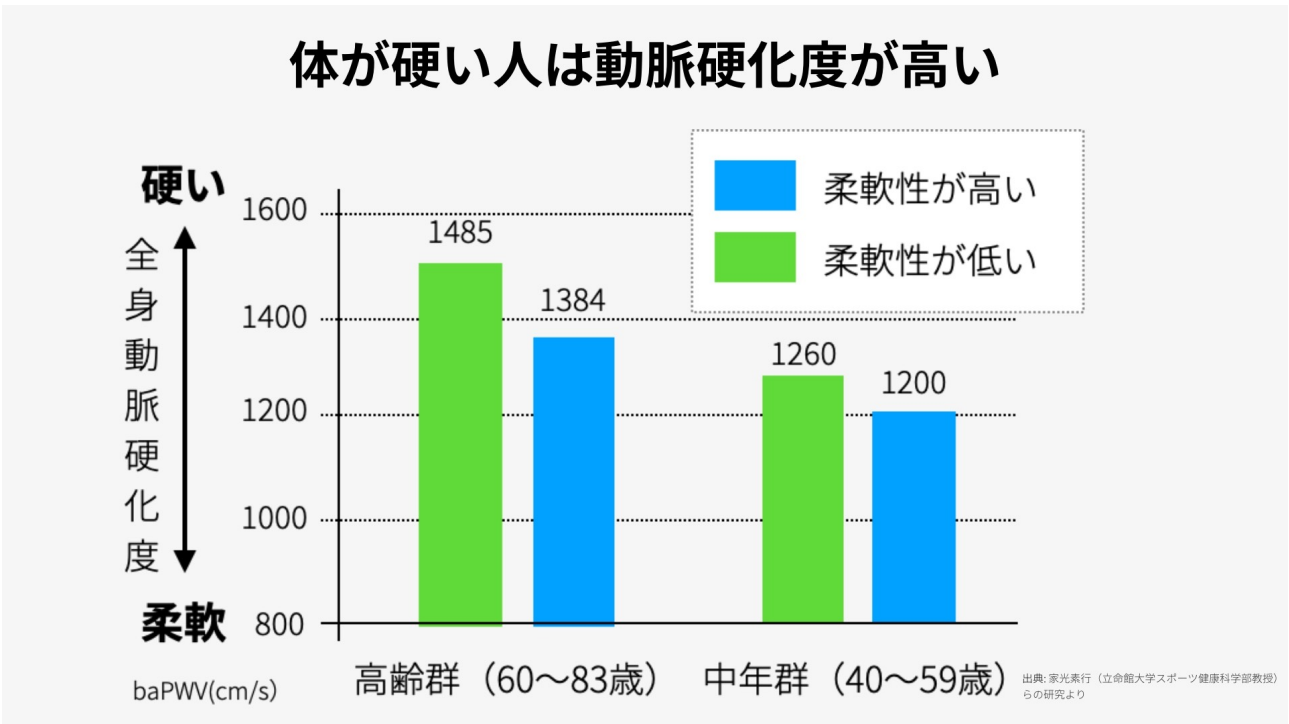
**代謝向上:** カロリー消費が増え、体重管理がしやすくなる。

**関節の強化:** 腰痛や膝痛の予防に役立つ。

**姿勢の改善:** 見た目が美しく、肩こりや疲れにくい体へ



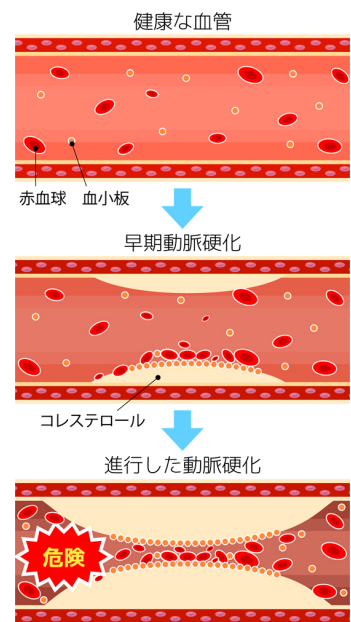
# ストレッチングの最新データから分かること



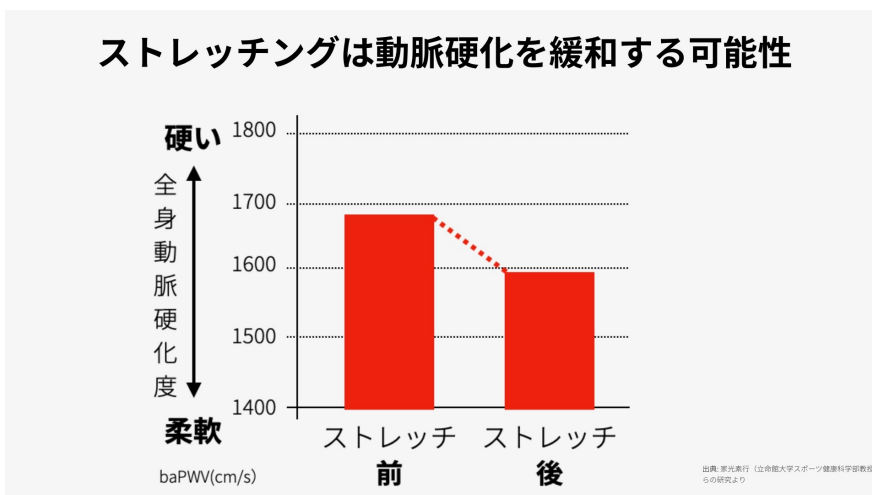
ストレッチングは体を柔らかくするだけでなく、健康を支える重要な役割を果たします。40~83歳を対象とした調査で、**体が硬い人ほど動脈硬化が進みやすいことが分かりました**。動脈硬化は心臓病や脳梗塞のリスクを高める要因です。このことから、体の柔軟性は健康の指標として注目されるかも知れません。

※家光素行 (立命館大学スポーツ健康科学部教授) らの研究より

### 血管の内部

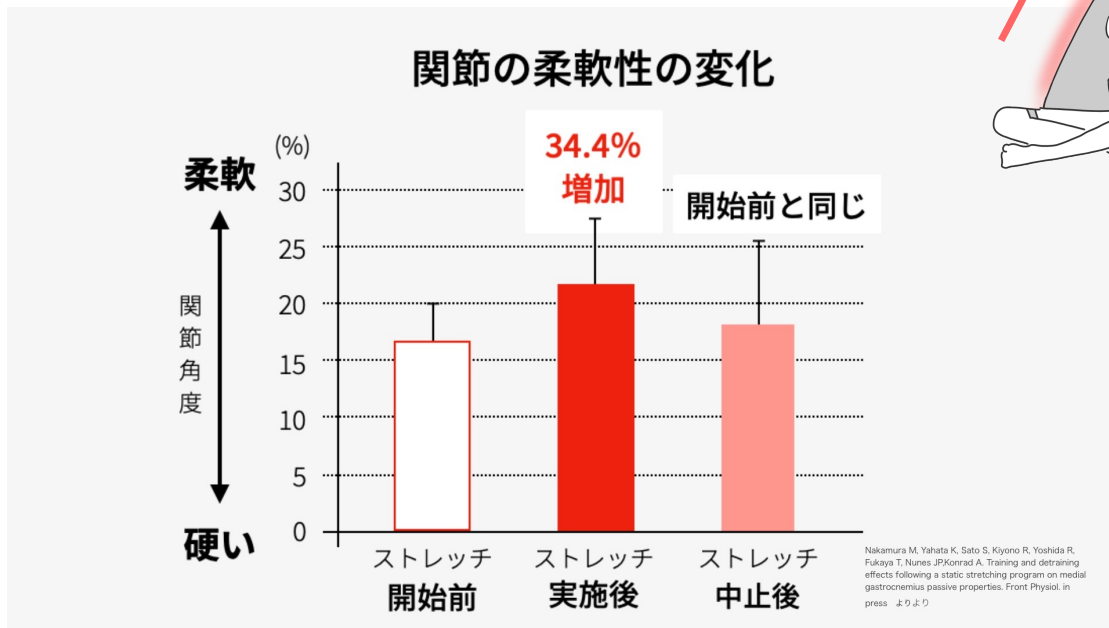
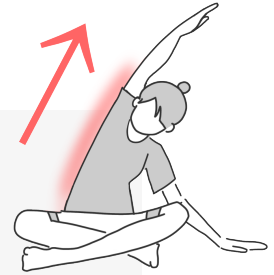


## ストレッチングで動脈硬化を予防



「体が硬いのは仕方ない」と思うかもしれませんが、改善の可能性があります。1日2回、1回10分程度のストレッチを続けた研究では、たった4週間で動脈硬化が改善したという結果が出ています。このように、短時間のストレッチでも、血管や体全体の健康に良い影響を与えることが証明されています。 ※家光素行（立命館大学スポーツ健康科学部教授）らの研究より

## ストレッチをやめるとどうなる？



一度身につけた柔軟性も、運動をやめると失われてしまいます。5週間続けたストレッチを中断した場合、わずか5週間で元の硬さに戻ることがわかっています。この結果は、運動やストレッチは「続けること」が大切だと教えてくれます。

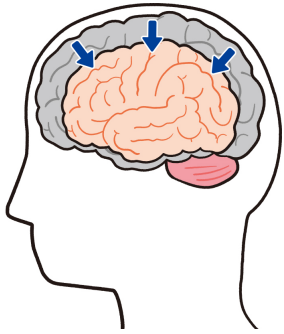
## 血行促進や痛みの軽減も期待

ストレッチを習慣化することで、柔軟性だけでなく血行も改善されます。その結果、肩こりや腰痛の軽減、日常生活での動きやすさを実感する人が多いです。これらの効果が得られるのは、ストレッチを続けることで体が本来の機能を取り戻すからです。

朝起きたときや夜寝る前のリラックスタイムにストレッチを取り入れると、無理なく習慣化できますよ。

創業15年！

# パーソナルジムどこでもフィット情報



## 認知症予防に睡眠を！

認知症予防は、多くのメディアで注目されています。日経新聞にも、認知症予防のコツとして以下のポイントが紹介されています。（日経プラスワン 2025年1月18日掲載）

- ① 好奇心を持つ
- ② 新しいことに挑戦する
- ③ 運動をする
- ④ 趣味を続ける
- ⑤ 会話や交流を大切にする

さらに、「睡眠」の重要性も見逃せません。睡眠時間が短いと、認知症の原因となる老廃物「アミロイドβ」が脳内に蓄積されやすくなることが科学的に証明されています。認知症予防の目安は、7～8時間の睡眠です。

## 別府タワーの魅力

別府と言えば温泉街。忘れてはならない観光名所が「別府タワー」です。別府駅から徒歩10分の場所にあり、昭和レトロな雰囲気の魅力が魅力的です。タワーの高さは、大阪の通天閣とほぼ同じ。最上階から眺める別府湾や市街地の景色は息をのむ美しさです。また、館内には松本零士、北野武、ジミー大西など有名人が描いた絵を展示しており、意外な楽しさが広がっています。



## 創業70年！グリルー平

創業70年の老舗洋食店「グリルー平」新開地本店。平日の午後2時過ぎに訪れたところ、席は空いていましたが次々とお客さんが入店していました。商店街の一角にあるビル内の店舗で、一見目立たない雰囲気ですが、こうしたお店ほど美味しいものです。

今回注文したのは、名物の「ヘレビーフヒレカツ」。柔らかいお肉が口の中でほどけるような食感で、秘伝のタレが絶妙にマッチ。一口ごとに幸せを感じる美味しさでした。