

## 運動、休養・睡眠と健康

### 今回の学習内容

運動と休養は、食事とともに体をつくり、心身の働きを高めます。これらは健康に生きていくために欠かせないものです。運動、休養・睡眠の効果と、これらを生活の中にどのようにいかしていけばいいかを学びましょう。

講師

長竹 潤

壇蜜 先生

(学習メモ執筆)

### 運動の効果

運動は、大きく分けて有酸素運動と無酸素運動の2種類に分けることができます。有酸素運動は、呼吸によって酸素を普段よりも多く取り込みながら行う運動です。無酸素運動は、酸素をあまり使わずに行う運動で息苦しさを感じます。

#### 【有酸素運動の代表例】

ウォーキング、ランニング、水泳、エアロビクス、サイクリング

- エネルギー源：酸素を使い、体の中の糖質や脂肪を燃やす。
- 効果：心肺機能の向上や血管の柔軟性の改善、体脂肪の減少などが期待できる。

#### 【無酸素運動の代表例】

筋力トレーニングや短距離走など

- エネルギー源：筋肉中にたくわえられた糖質（グリコーゲン）を使う。
- 効果：筋力の維持・向上が期待できるので、基礎代謝が増えて太りにくい体になる。

#### ■無酸素運動の効果例

女子大学生を対象にした調査によると、現在運動を行っていなくても中学・高校時代に3年以上運動をしていた学生は、大腿骨頭の骨密度が高くなっていったという結果が出ています。ただし、激しい運動なので体力や年齢に気をつけて行わないと健康を害する危険性もあります。とくに高齢者や高血圧などの疾患がある人は、運動中の心臓発作などの危険も伴いますので、注意が必要です。



## 休養と睡眠の効果

休養のとり方は、大きく分けると「積極的休養」と「消極的休養」の2種類になります。

### 【積極的休養】

運動後、身体の疲れているときに、あえてウォーキングやストレッチなどの軽い運動をすること。

- 効果：全身の血行を良くして疲労回復を早める。精神的な疲労を取り除く。

### 【消極的休養】

睡眠や自宅でのんびり過ごしたりすること。

- 効果：肉体的疲労を回復させる。

また、睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。

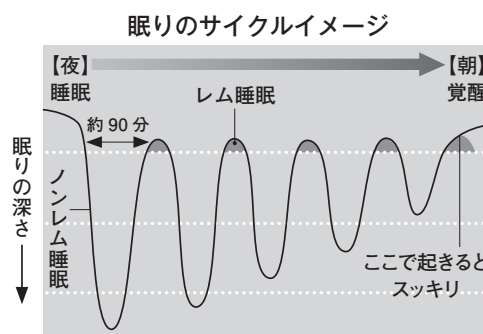
### 【レム睡眠】

身体は休んでいるのに、脳は働いている状態（目覚めやすい、夢を見ている状態）

### 【ノンレム睡眠】

身体も脳も休んでいる状態（細胞の成長や修復が行われる）

- ◀ レム睡眠とノンレム睡眠が、およそ90分1セットで繰り返されます。



## ライフスタイルと休養・睡眠のあり方

昔は「働く」ということは、肉体労働が中心でしたが、産業革命以降、肉体労働が減り、脳の一部を酷使する頭脳労働が多くなってきました。よって、肉体的な疲労から精神的な疲労が増えてきています。精神的な疲労は、自覚されにくく、知らない間に疲れがたまってしまいます。

### 「健康づくりのための休養指針」

1. 生活にリズムを
2. ゆとりの時間でみのりある休養を
3. 生活の中にオアシスを
4. 出会いときずなで豊かな人生を

平成6年6月 厚生省（現厚生労働省）

「健康づくりのための睡眠指針 2014」

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

平成 26 年 3 月 厚生労働省健康局