

出発健康!

第41回

JR東日本スポーツ(株) 事業開発部 多田 厚



皆さん、今年の暑すぎる夏が終わり、過ごしやすい季節が始まりました。ただ、急な温度変化で体調を崩している方もいるのではないのでしょうか? 体力には「運動をするための体力(行動体力)」と「健康に生活するための体力(防衛体力)」があり、防衛体力とは「外部環境が変化しても内部環境を一定に保つ(恒常性)」「外部の環境からの刺激にしなやかに適応する能力(適応性)」「いろいろな病原菌に対する抵抗力(免疫力)」などの働きによって、健康を積極的に維持しようとする自動調整能力です。

この防衛体力を高めるには、①適度な運動②バランスの良い食事③睡眠などリフレッシュを含めた休養をしっかり取ることがポイントです。特に運動は、適度な運動により②の食欲を増し、適度な運動と食事は良い睡眠につながります。また、適度な運動は幸せホルモンの「セロトニン」「エンドルフィン」などの分泌を促し、リフレッシュにつながります。

今回は、おすすめのウォーキング方法を紹介します。痩せるなどの数値的な目標ではなく、「防衛体力を高めて元気に過ごす!」という大きな目標で、適度な運動を楽しんでください。

エクササイズ 歩きながら姿勢も良くなり、肩こり等も解消するウォーキングフォーム

【準備】

- ①片手はお腹、片手は腰に手を置き、両膝とつま先を外側に向け、優しく曲げておきます。
- ②息を吐きながら両足を伸ばします。腿の内側とお腹に軽力を入れます。

【準備①】



【準備②】



【動作】

- ①準備姿勢から膝とつま先を前に向け、上半身は上に引っ張られる意識で姿勢を正します。
- ②前足に骨盤を載せるように歩きます。身体はやや前傾の状態を保ちます。
- ③肘を軽く曲げ、肩甲骨を意識しながら腕を後ろに引きます。腕がしっかり振れることにより、さらに歩幅が広がります。

ポイント

- ・優しくお腹に力を入れ続けましょう。
- ・良い姿勢を続けましょう。
- ・意識して腕を振りましょう。



「ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩」新規開業のお知らせ

充実した最新のトレーニングマシンや2面あるスタジオで行うホットヨガ・ジェクサーオリジナルプログラムなど、豊富なプログラムをご用意しています。運動後のリラクゼーション施設としてスパ・サウナも完備。

「ジェクサー」であなたの健康的な毎日をサポートします。



マーケティング本部

東日本旅客鉄道株式会社

本誌は再生紙を使用しています。本誌に掲載の記事・写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。掲載内容は、原稿作成時現在のものです。

JROBひがし 第56号 2023(令和5)年11月発行

発行責任者/総務・法務戦略部長 木村法雄

編集・発行/総務・法務戦略部 ☎03-5334-1352 ホームページ <https://www.jreast.co.jp/>

次号JROBひがし第57号は、
1月初旬に発行予定です。