

スマイルなんぶ通信 No.116

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「生涯スポーツ係」です。

『生涯スポーツの勧め』

生涯スポーツとは、体力や年齢、目的に応じて、生涯にわたりスポーツに親しむことをいいます。

生涯スポーツの最大のメリットは、健康維持と心身のリフレッシュです。以下、大きく2つの理由から生涯スポーツを推奨します。

①心身の健康増進・老化防止

定期的な運動は、心肺機能や筋力、柔軟性の維持や向上につながります。

また、適度な運動はストレスの解消になり、気分がよくなります。脳が活性化し、認知機能の衰えを防ぐ効果もあります。

②社会的なつながり

スポーツを通じて、同じ趣味を持つ人々との交流の機会が増えます。孤独感を軽減し、社会的なサポートを得やすくなります。

生涯スポーツの具体例

ウォーキングやジョギング、水泳、ゴルフ、卓球、ヨガなど、年齢や体力に応じて無理なく続けられるスポーツを選びましょう。

忙しい日常にスポーツを取り入れるのは難しいと感じる方は、短時間でもいいので定期的な運動を心がけることが重要です。休憩時間のストレッチなど、小さな工夫をしてみてください。

まとめ

適度な運動は身体的な健康だけでなく、ストレスや不安を軽減する効果もあります。

また、目標を設定して継続することで、達成感や成長感を得ることができます。

まずは週に1回10分の運動から始めてみましょう。生涯スポーツ係でもご相談に乗ります！