

からここ通信 10月・11月合併号

体を動かすのに適した気候になりました。気持ちよく運動することは健康的な体づくりやストレス解消にピッタリと言えます。平日は授業や仕事が忙しい……さまざまな理由で、なかなか運動できずにいる方も多いのではないかと思います。今回は運動による効果と日常にも取り入れやすい運動を紹介します。

こころとからだのセルフケア～運動編～

運動でカラダに起こる7つの効果

- 1 肥満や生活習慣病の予防
- 2 健康的な体の維持・向上
- 3 体の柔軟性が高まり筋肉量が増え、膝痛や腰痛などによるトラブルの改善
- 4 基礎代謝量が増えることで、体の冷え対策につながる
- 5 爽快感や達成感が得られる。ストレス発散や精神的な充実につながる
- 6 脳への血流量が増えることで、脳細胞の活性化がおこり思考力や記録力が高まる
- 7 快適な睡眠が得られる



1日複数回、3分程度できる運動を好きな時間に体を動かしてみましょう。

下の図1～図4の運動は、授業や仕事の合間に道具を使わずに手軽にできます。

図1 肩こり体操

ゆっくりと両肩を引き上げ、ゆっくりと戻します。(10回ぐらい行います)

図2 肩こり体操

ゆっくりと両肩を引き上げ、後ろに回しながらおろします。次に、引き上げたら、前に回しながらおろします。(10回ぐらい行います)

図3 背筋のストレッチ

肘をわきにつけ、肩甲骨を寄せるように近づけ、10～20秒間保ち、元に戻します。

図4 首筋ストレッチ

首と耳を肩につけるように側屈し、倒した方の手で反対の手(手関節)を握り斜め下へ軽く引っ張り肩を下げるように10～20秒保ちます。反対側も同様に行います。

出典：公益財団法人東京都医師会『外来で指導できるロコモ体操（東京都医師会版）』

普段忙しい人は週末等、休日の余暇時間を利用して体を動かしましょう。

- 1駅ウォーキング 自宅の最寄り駅から1駅先を歩く
- ランニング・ジョギング
- 朝のラジオ体操
- 好きなスポーツ（テニス、ヨガなど）

参考

・スポーツ庁「令和5年度 スポーツが健康にもたらす効果等のエビデンスに関する調査研究」sport in Life 推進プロジェクト https://www.mext.go.jp/sports/content/250630-spt_kensport01-000013744_03.pdf
・厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～ 生活習慣病などの情報（e-ヘルスネット）「身体活動・運動」<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/exercise>
・東京都健康ステーション 習慣的に運動をしよう <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/undou/undou.html>



学内散歩でセルフケア

運動にはネガティブな気分を発散させたり、こころとからだをリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用がありますが、有酸素運動として散歩はおすすめです。1日20分を目安に、体がポカポカしてくるくらいの速さで歩いてみましょう。学内の好きなお散歩コースを見つけてドングリを探したり、秋の紅葉を楽しみながら散策をしてみませんか？

【学内散歩コース】速足で1周10分で回れるコースです。20分で2周を目安に歩いてみましょう。

【スタート】 十条門→テニスコート→正門(100周年記念館)→120周年記念館
みどりが丘幼稚園→4号館前広場→7号館前広場→5号館通路→9号館保健センター
→図書館→コンビニ→85周年体育館→16号館→十条門 【ゴール】



参考資料：厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

女性の健康セミナー しきゅうのお知らせ

婦人科医の先生による女性の性に関する講演会を開催します。

学生・教職員の皆様はぜひご参加ください。

日時：11月 7日（金）【月経痛編】月経とのストレスレスな付き合い方

11月21日（金）【妊娠・避妊編】“妊娠する性”のリスクマネジメントを考える

12月 5日（金）【性感染症編】性感染症と関連疾患への向き合い方

場所：15号館 151A講義室

時間：12：40～13：15（お昼休み） 参加：無料（予約不要）



東京家政大学保健センター 保健室・学生相談室 開室時間平日9:00～17:00 土曜9:00～12:00