

気候が快適な今こそ、脱・運動不足！

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は心臓病や高血圧、糖尿病といった生活習慣病、肥満や骨粗鬆症などの罹患率や死亡率が低いこと、また、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。



身も心も健康に

今年4月から30℃近い気温が連日続いていて暑いですね。ただこの時期は運動するにはよい気候です。皆さん最近運動をしていますか？運動不足がもたらすことは「太る」ことだけに限らず、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを高めるほか、筋力の低下や精神面にも悪影響を及ぼすこともあります。故に運動は心身の健康を保つために欠かせないのです。とはいえ、身体を動かす習慣のない方がいきなり始めるのも難しいですね。まずは運動がもたらす効果を知り習慣づけられるようにしていきましょう。

運動不足は

万病のもと

更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりを減少させる効果があることが示されています。

食事で摂取した栄養素は筋肉細胞内の「ミトコンドリア」によりエネルギーとなり。ミトコンドリアは食事に含まれる糖質や脂質などの栄養素を取り込みエネルギーを生み出しますが、ミトコンドリアは筋肉量に比例して増えるため、筋肉量が少なければ糖質や脂質を消費しきれず余った栄養素は脂肪に変わり身体に溜まってしまいうわけ。肥満は生活習慣病のリスク要因となるため、いかに運動をすることで肥満を予防することが大切かがわかりますね。また、運動をして筋肉を作ることによってバランス能力の低下を防ぎます。また、ウォーキングや筋トレなど骨に刺激を与える運動をすることで骨粗しょう症の予防となり、転倒や寝たきりのリスクを減らすことに繋がります。また運動することで交感神経が優位になり、ポジティブ思考になりやすいということがわかっています。

軽度な運動をするだけで安心感や平常心を与え心のバランスを整えるセロトニンや免疫向上やリラクゼーション効果により幸福感を与える



やしお薬局通信

2024年

5月号

笑顔溢れる健康拠点

やしお薬局



八潮市南後谷754-12

048-999-1193

エンドルフィン、やる気や集中力を与えるドパミンなどの幸せホルモンが分泌されることで心の健康の維持にも効果的です。

効果的な運動をしよう

ではどのくらいの運動をすると効果的なのでしょう。一言でいうと、やりすぎず、足りすぎない「ほどほどの運動」です。ウォーキングでいうと1日の目標歩数(男性は約9000歩、女性は約8000歩)を「何とか会話できる程の速さ」で行うといいです。運動をして脂肪が燃焼し始めるまでには、約20分程かかると言われています。脂肪を分解させる「リパーゼ」という酵素は体温が上がった状態でないと活性化しません。肥満を解消したい方は少し長めの運動を推奨します。ただしこれはあくまで一般人の目標です。年齢や体の状態により適宜やりやすいものを行うことが重要であり習慣化しやすくなります。ウォーキングやプールなどの有酸素運動、筋トレなどの無酸素運動、ストレッチ等の柔軟運動、これらを自分にあわせて組み合わせましょう。そして少し自分に厳しくする気持ちも大切です。我々人間は持っている機能を使わないでいると、あつという間にその機能が衰えていってしまいます。今運動をしていない方も少しずついいので始めることで心身ともに健康な体の維持に繋がります。

担当：山崎
(薬剤師)



先日吉川市に引っ越しました。まだ段ボールの中に眠ったままのものも…気持ちと行動がついていきません(>_<)

おすすめ商品

紫外線きになる...



キラリスALA各種
紫外線だけでなく
カラダの
中から元気に！！



ひとみにルテイン
紫外線や携帯電話、
テレビのブルーライト対策
白内障の手術後に！

歩くとき足が痛いなあ



発酵グルコサミン
膝の不快感をやわらげ
健康維持をサポートします

ウエルボーン
神経痛、筋肉痛、関節痛に！



エミュークリーム
関節痛など痛みのある部分に
直接塗りこみます

アッキー Akkey 薬局長の紙Tube



〈やさお 暮らしのガイドブックが
発行されました！〉

皆さんこんにちは！

気温が急激にあがり汗ばむ陽気となってきましたね。体調管理をしっかりと行ってくださいね(^^) /

さて皆さんのご自宅にも届きましたでしょうか？このたび市役所新庁舎を記念して、「暮らしのガイドブック」が作られました。八潮市の地域や行政・生活の情報などが1冊にまとまった保存版です。やさお薬局、姉妹店のイトー寿薬局も大きくPRさせていただきました。また薬剤師会のページでもごあいさつさせていただきます。

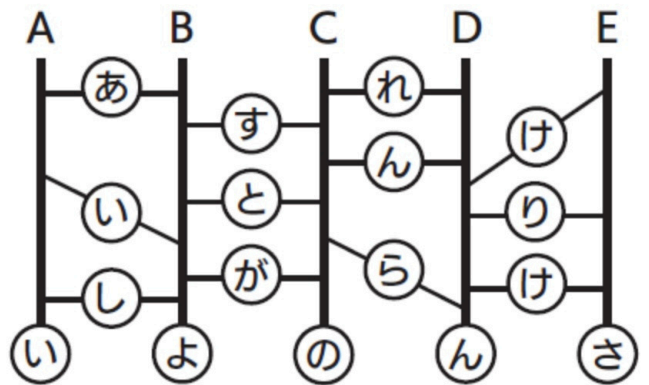
暮らしの中で困ったときにはぜひ参考にしてみてください(^^) /



→93.94ページに載っています！

今月の脳トク

どこからスタートすれば単語ができるか答えよう
※単語は一つ



答えは店頭にてご確認ください！

公式LINEで処方箋受付中！

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも
薬局情報更新中！

やさお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時～19時
水 9時～17時
土 9時～15時
日・祝 定休日