

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(11)

平成 25 年 8 月 29 日

村山 章

今年の夏は 2 週間程早く梅雨が明け、長く暑い暑い夏でした。人それぞれでしょうが私の場合、運動することで体が活性化し、ゲップやおならが出てくると体が軽くなり、体調がよくなったように感じます。下品ですみません。また、流れる汗と共に体内の発癌物質も消えて行くような感じさえします。生意気を言っすみません。

体内には元々よりよい状態を維持していこうという「自己調節機能」が働いています。体を活性化させることによって、この自己調節機能が強くなります。たとえばウイルスが体内に侵入して来ても、この自己調節機能が強く働いていれば、そのウイルスを退治してくれます。しかし、この自己調節機能が弱いとウイルスは逆に増殖し病気を発生させてしまうのです。自己調節機能は、心や知能、精神にも作用していますから、この機能が強く働いていれば体の内で起こることだけでなく、仕事や人間関係など外で起きる事柄に対してもよい影響を与えます。

短距離走や重量挙げなど、特に筋力を使う運動以外のウォーキングやエアロビクス、水泳など、普通に呼吸しながら簡単に繰り返し長時間行える運動を有酸素運動といいます。この有酸素運動によって自己調節機能が常に強く働いていれば、いろんな病気の発病を防ぐといわれますので、これは継続的に行いたいものです。癌のように多くの病気は突然発生するのではなく、よくない蓄積が何年も行われて発病します。しかし、自己調節機能が強く働いていれば体内でこの蓄積が起こりません。それが病気にならない体につながっていくのです。私たちは毎日、体のどこかを使って仕事をしていますが、仕事だけではどうしても使う筋肉が限られてしまいます。有酸素運動を行うことによって他の筋肉も使うので、疲れを癒してくれるのです。また、有酸素運動は体脂肪を燃焼させやすくする効果があるといわれ、ダイエットにもおすすめです。一生継続できるスポーツを持ちましょう。