疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第76回）

運動の秋、スタミナを付けて仕事の効率も高める

2021.10.08



限りある時間で最大限の成果を生み出すには、能力や集中力だけでなく、スタミナ（＝全身持久力）が欠かせません。今回は体力づくりに目を向けて、運動の秋にオススメのスタミナアップ法をご紹介します。

スタミナを付けて健康維持と仕事のパフォーマンスアップをかなえる

厚生労働省の健康情報サイト「e-ヘルスネット」の記事では、“スタミナ”や“粘り強さ”と表現されることの多い「全身持久力」（長時間身体を動かすことのできる能力）について健康との関連を紹介しています。筆者の見解も交えて要約を紹介しましょう。詳細はリンク先の原典を参照してください。

・最大酸素摂取量（1分間に体内に取り込まれる酸素の最大量）が多い人ほど全身持久力が高く、心血管系疾患の罹患（りかん）率や死亡率が低い。
・全身持久力は全身組織の総合力であり、身体活動量との間に強い相関関係があるとされている。従って、身体活動量を普段から高めておけば全身持久力の強化につながる。また、肥満の予防や、インスリンの感受性を高めたり動脈硬化を予防したりするなど、生活習慣病の予防にも効果的だ。
・全身持久力を高めるには、リズミカルで長時間続けられる（立ち止まって「ゼイゼイ」しない）有酸素運動がよい。

参考リンク：e-ヘルスネット「なぜ全身持久力が必要なのか -健康と全身持久力の関連性」（厚生労働省）

無理なく長時間続けられる有酸素運動は、スタミナを付けて健康を支えるだけでなく、呼吸をしながら体を大きく動かすため全身に酸素と栄養素を運び、脳を活性化するのにも役立ちます。リモートワークの合間の集中力アップやリフレッシュにも、うってつけです。

有酸素運動といえば、ウオーキングやジョギング、サイクリング、エアロビクス、水中運動などが代表的です。より手軽に続けるなら、日常生活の動作や自宅内で行える運動に少し負荷をかけて、運動強度を高める方法が挙げられます。通勤時にエスカレーターを使わず階段で昇降するのも、そうした工夫の1つです。ここでは、普段の歩行を運動強度の高い有酸素運動に変える歩き方のコツと、室内でも実践できる手軽な有酸素運動をご紹介しましょう。

普段の歩行の強度を高めるコツ… 続きを読む