

発行人 ▶ 医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1

TEL ▶ 055-922-8855

URL ▶ <http://www.sunto-seikei.jp>

皆さん こんにちは。今年もあと1ヶ月で終わりますね。やり残した事はない様過ごしたいですね。来年はコロナがもと落ち着いてくれる事を願うばかりです>>!!

さて今月は誰のお話でしょうか?! どうぞー!!

今頑張っていること

山口

駿東新聞をご覧のみなさま こんにちは。診療放射線技師の山口です。今回のテーマ『今頑張っていること』についてお話をさせて頂きます。

これは今だけではないのですが、早朝ウォーキングを頑張っています。

もともとは子供の持久走大会の練習を一緒にしていたとき、かなり

辛く、このままでは一緒に練習できないと思い、ウォーキ

ングをして体力をつけ、来年は一緒に練習しようと思

い始めました。雨のとき、暑いとき、寒いとき、理由を

つけてサボりますが、今年も持久走大会が近づいてき

ているので、最近頑張っています。



狩野川の堤防を歩きます。

うる暗いときに家を出て、だんだん
明るくなって見える朝焼けの富士

山はとてもキレイです!

早朝ウォーキングのメリットについてちょっと話します。

① ダイエットに最適

その理由は、食事・間隔が1日の中で一番空いているので糖質が不足しているため、体は蓄積された脂肪を使うので、朝の運動は脂肪燃焼に効果的です。また、朝運動をして代謝が上がることによって、午前中の家事や仕事など普段の行動でもエネルギー消費量が増えるので、1日全体のエネルギー消費量が増えます。

② 生活のリズムを整える

早朝ウォーキングで朝日を浴びることで、セロトニンというホルモンが活性化します。セロトニンは体内時計をリセットする働きがあるので、身体を休息モードから活動モードにしっかりと切り替えてくれます。

さらに、夜にはセロトニンから睡眠を促すメラトニンが作られるので、質の良い睡眠にもつながります。

その他にも、ストレッチ効果・ストレス解消・血流アップなど、さまざまなメリットがあります。

約2ヶ月間続けていますが、ダイエット効果はいまいるかも、飲食の制限はまったくしていませんが、ズボンが少しゆるくなったかな?

みなさんもちょっと早起きして、お散歩でもいかがですか。

