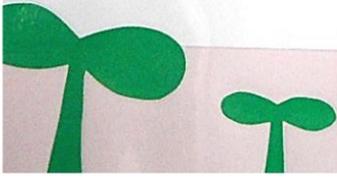


「運動」の 7つの効果



筋肉の発達

強い運動をすると普段より強い力を発揮するので、その刺激によって筋肉が太くなり、力が強くなる。



痛みが緩和する

運動により筋肉の緊張がほぐれたり、血行や新陳代謝が増し、回復が促進される。これにより、肩こり、腰痛等の関節の痛みが緩和する。



脳の活性化

筋肉を動かす信号を送るのは脳。体を動かすと脳に刺激を与えることができ、脳の活性化につながる。



心が元気になる

体を動かすと交感神経が活発化し、物事を前向きにとらえやすくなる。
β-エンドルフィンの作用で気持ちが高まり、幸せな気持ちになる。



骨の発達

運動をすると骨に力加わり、骨をつくる細胞の働きを活発にして骨を丈夫にする。骨粗しょう症や転倒による骨折を予防する。



抵抗力がつく

適度な運動をすると免疫機能が上がり、病気に対する抵抗力が増す。特に、楽しみながら運動をするとその効果が高くなる。



心臓の発達

拍出量が多くなり、拍出力が強くなる。酸素や栄養、老廃物を素早く運ぶことにより、疲れにくくなる。



ツボをしげき
してみよう

ひだりみみ
左耳

のう
脳

みぎみみ
右耳

みぎはい
右肺

くび
首

ひだりはい
左肺

かんぞう
肝臓

い
胃

しんぞう
心臓

みぎ
右ひざ

ぼうこう
膀胱

ひだり
左ひざ

ツボは、^て手や^{あし}足、^{あたま}頭など^{からだじゅう}体中にあります。ツボを^{しげき}刺激することで、^{からだ}体の^{ちょうせつきのう}調節機能を^{しぜん}自然に^{たか}高めて、^{びょうき}病気を^{なお}治す^{ちから}力を^{はっき}発揮させてくれます。耳や目など^{くび}首から^{うえ}上のツボは、^{さゆう}左右が^{はんたい}反対になっているので、^き気をつけましょう。

おふるあがりに、^{おやゆび}親指の^{はら}腹を^{つか}使ってツボを^お押すのがおおすすめ！