

インターネットで運動と健康の関連をしらべる

今年の冬季オリンピックでは日本勢の活躍もあり沢山の感動を貰い、スポーツの素晴らしさを感じた大会でした。一方、スポーツ選手ではない一般人にとっても、適度のスポーツ・運動は健康上重要であると言われています。今回はインターネットで、運動と健康の関係を具体的に調べてみましょう。

1. GoogleやYahoo JapanでWeb検索(キーワード:「運動 健康効果」) → タニタ・健康のつくりかた

右のタニタのページでは、生活習慣病の予防や、筋力など身体機能の維持、認知症予防など精神面の効果など、分かりやすい説明があります。ホームページの左側には、「健康のつくり方」と題して、参考になる情報がまとめられています。

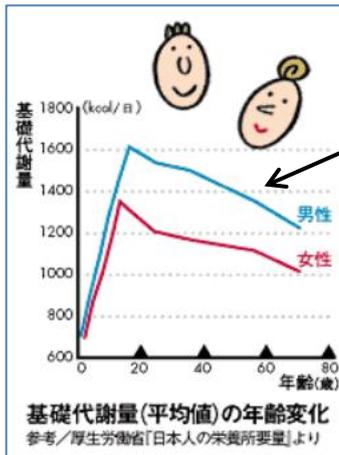
運動の重要性とその効果 | 健康のつくりかた | タニタ・タニタ TANITA
www.tanita.co.jp/health/detail/17

運動とは「からだを動かすこと」で、最近では日常生活での活動(生活活動)とスポーツなどの運動を合わせて身体活動と呼ばれています。そもそも人間は動物であり、他の動物と同じように「動く仕組み」がからだの中に備わっています。しかし便利な世の中になるにつれ、運動する機会が激減しました。多くの人が運動不足を感じており、運動したほうが良いということは理解していても様々な理由(暑い、寒い、忙しいなど)により習慣化するの難しいのが現状です...

運動がカラダにもたらす4つの効果とは。絶対知っておきたい! 運動と健康 ...
<https://melos.media/wellness/8195/>

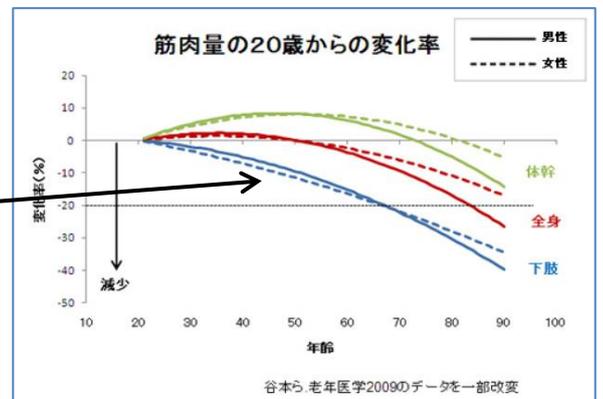
2017/09/05 - 運動と健康の基礎知識(前編)。後編では減量や身体の健全化など、具体的な効果について、そのメカニズムや効果的に成果を得るための方法を紹介。引き続き株式会社タニタヘルスリンクの公認スポーツ栄養士・健康運動指導士で、競歩の岡田久美子選手へのコンディショニングサポートを担当している堀越理恵子さんに話を伺いました。堀越さんによると運動がもたらす健康効果には、ダイエットなどの「減量効果」、血糖値改善などの「身体の健全化」、ストレス解消などの「心の健康効果」、骨粗しょう症や...

< 加齢によるからだの変化 >より



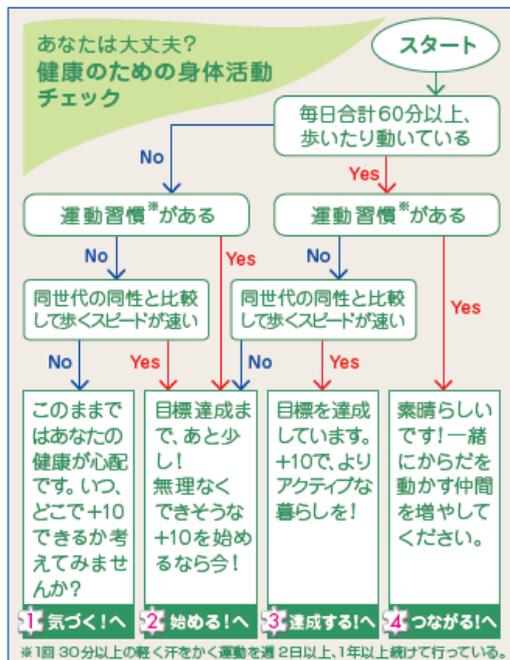
- ◆18才程度をピークにして基礎代謝量が低下し、太りやすくなる。
- ◆加齢による筋肉量の低下は下肢部が最も大きい。
- ◆筋肉減退、肥満→体組成の変化

< 「ロコモ」、その原因と対策 >より



その他: ★水分補給の大切さ ★体脂肪率ほどの程度ならよいのか ★骨を鍛えるには ...

2. Web検索(キーワード:「運動 健康効果」) → 健康づくりのための運動の効果・健康長寿ネット



健康づくりのための運動の効果 | 健康長寿ネット - 長寿科学振興財団

www.tyoju.or.jp > ... > 健康づくりのための運動の効果 - キャッシュ

健康づくりのための身体活動基準2013、「健康づくりのための身体活動指針」では、健康づくりのための運動として、筋力トレーニング、ストレッチング、軽スポーツ、水中ウォーキング・エクササイズ等をあげています。本頁では、各運動の効果について解説します。

適度な運動10の効果 (Adobe PDF) - htmlで見る

www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/107421.pdf

適度な運動10の効果. ① 骨が丈夫になる。運動をすると、骨に力が加わります。この力が骨をつくる細胞の働きを活。発にして骨を丈夫にします。つまり、骨粗鬆症の予防効果、介護予防効果があります。② 関節や筋肉が柔らかくなる。運動をすると関節や筋肉が柔らかくなります。これは、体を動かすことで、骨をつなげているものや筋肉を包んでいるものが引き伸ばされて、固くなるのを防ぐからです。人の体は動かしていないと、だんだん固くなるようになっていきます。③ 筋肉がつよくなり、疲れにくくなる。強い運動をすると...

- ◆左図は< 健康長寿ネット・アクティブガイドとは > より。
- ◆この「健康長寿ネット」では、「参考文献」から厚生労働省の各種資料をダウンロードできます。

3. Web検索(キーワード:「運動 健康効果 NHK」) → 運動で健康づくり・病気予防(NHK)

検索結果で右の項目をクリックすると、
下図のようにNHKオンラインの健康
チャンネル放送内容が表示されます。

運動で健康づくり・病気予防 | NHK健康チャンネル - NHKオンライン
www.nhk.or.jp > ... > NHK健康トップ > カテゴリーから探す
 歩行障害が進んで寝たきりや要介護になる危険性が高まった状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」、筋肉量が急激に減ってしまう状態を「サルコペニア」といいます。いずれも適切な治療を受け、トレーニングを行って運動器の働きや筋肉量をアップさせることが大切です。... 安静にする逆効果? 「変形性ひざ関節症」の痛みをとる対処法. 更新日 2017年7月4日 ... 運動の健康効果「おすめの安全筋力」. 更新日 2016年9月8日 ...

1~20件を表示 / 36件

前へ 1 2 次へ

運動・ストレッチ

運動で健康づくり・病気予防(36)

きょうの健康 テキスト

毎月21日発行

詳しくはこちら

NHKスペシャル

神秘の巨大ネットワーク

解消! ひざの痛み

更新日 2016年11月19日

ふとももの筋肉(CT)

筋肉が急激に減る病気 サルコペニアとは?

更新日 2015年9月1日

初心者でもできる! かんたん太極拳

更新日 2017年11月15日

大注目! 筋肉に秘められた"スーパー健康パワー"

更新日 2017年11月5日

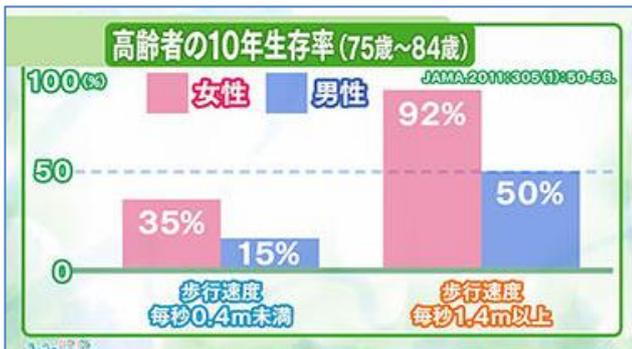
「変形性ひざ関節症」痛みを解消する運動

更新日 2017年7月4日

安静にすると逆効果? 「変形性ひざ関節症」の痛みをとる対処法

更新日 2017年7月4日

筋肉量と寿命の関係



<筋肉が多いと長生きできる!? 筋肉とは>

運動と筋力



<高齢でも筋肉は増える! 効果的な運動とコツは?>

歩行時間と死亡リスク



<運動の健康効果「心臓・血管を若々しく保つ」>

運動の目安 18~64歳

運動の目安 65歳以上

調べてみましょう

<運動の健康効果「心臓・血管を若々しく保つ」>

4. Web検索(キーワード:「ロコトレ体操」) → ロコモチャレンジ

このサイトで下肢の衰えを防ぐことに重点を置いたトレーニング(ロコトレ)を詳しく知ることができます。



ロコトレのパンフレットをダウンロードすることができます。

動画でメロディーに合わせて楽しくロコトレをすることができます。