

## 体を動かすことで得られるメリット

バランスのとれた食事は、幸せで健康な生活のために不可欠ですが、定期的な運動をしないで、ケールやキノアをどれだけ食べても、運動をしないことの穴埋めには足りません。

特定の食材が、心臓病や癌、糖尿病から体を守ってくれるように、定期的な運動にも同じように素晴らしい効果があります。

体を動かさなければ、あなたの体と心を最大限まで良い状態に導くことは難しいです。



- ・体重をコントロールする
- ・血圧を下げる
- ・睡眠の質を向上させる
- ・筋肉量が落ちるのを遅らせる
- ・体のバランスや整合を改善する
- ・柔軟性を向上させる
- ・消化を改善する
- ・骨粗鬆症の軽減
- ・関節や背中痛みを軽減する
- ・心臓病リスクを減少させる
- ・心臓の健康を改善し、損傷を減少させる
- ・炎症を減少させる
- ・免疫機能を改善する
- ・肝臓の健康を改善する
- ・インスリンの働きを改善し、2型糖尿病のリスクを軽減する
- ・エネルギーを増加させてうつ病、不安、ストレスを減少させる
- ・認知機能を改善する

バイオインディビジュアリティ（生物学的個性）を、運動にも当てはめて考えることが大切で、ある運動が、全ての人に適しているということはありません。

ある人にとっては穏やかな運動が適している一方で、もっと負荷のかかった運動が必要な人もいます。

ウォーキング、ランニング、自転車、水泳、ヨガ、ピラティス、ダンス、プランクやスクワットのような運動など、幅広くまずはやってみましょう。選択肢は無制限です。

あなたにぴったりの運動をみつかたら、あなたはその運動にハマっていくでしょうし、体力がついたり精神的にクリアになったり、消化器官の健康が改善されたり、良い気分になったりなどの効果を感じることができます。

また、運動することでセロトニンのような幸せホルモンを生み出し、あなたの体全体に良い影響を与えてくれます。

あなたがどんな運動が好きなのか、まずは探してそれを継続しましょう。

では、運動習慣を継続する秘訣は何でしょうか？

それは、チェックする事です！

運動習慣の継続を、友人や家族、トレーナー、そして自分の意思に頼っていたとしても、進捗状況を確認できるようにしておくことが大切です。

運動するたびに、どんな気分になるか記録して、一週間に一度は休みの日を設けましょう。  
セルフケアをして、あなたが運動を頑張った事を自分自身で褒めてあげましょう。  
～マッサージしたり、お散歩したり、好きなTV番組をみるのもいいでしょう。

あなたがする全ての運動を認めてあげましょう。  
ヨガが運動した気分にならないなら？それでもヨガは運動です。  
10キロ走らなければ運動だとカウントされない？もちろん1キロでもあなたのエンドルフィン  
は急上昇します。  
一度、あなたが自分に合ったものを見つけたら、そこから多くの効果を得られていると感じ  
始めるでしょう。

”身体は、定期的に運動することで、  
8倍早く癒される”

クリス・カー  
アメリカのベストセラー作家  
ウェルネスアクティビスト