

Fit! LAFIT!

今号から「タイガースフィットネスクラブ ラフィット」のインストラクター・柳田さんによる、運動に関する豆知識コラムがスタート！毎日の健康づくりのヒントにどうぞ。

今回のテーマ

ストレスと運動

ストレス解消には適度な運動が効果的

最近、「不安なことが増えた」「気分が落ち込みやすい」「寝付きが悪い」などの不調を感じていませんか？ 季節や生活環境などが変わる時期には、気付かないうちにストレスがたまりがち。ストレスがたまるとセロトニンという脳内ホルモンの分泌量が低下し、精神を安定させる働きが弱くなってしまうので、ストレスを上手に解消する必要があります。

そこでオススメなのが、適度な運動です。運動することで心拍数が上がり、心臓から全身へ送られる血流量が多くなります。それに伴い脳内でもセロトニンの分泌量が増えます。“幸福ホルモン”とも言われるセロトニンが活発に働くと、幸福感が増し、精神的に安定することでストレスの解消につながるとされています。



1日1回20分程度、無理なく楽しく続けよう

ストレス解消には、1日に1回20分程度、一定のリズムで続ける運動が効果的と言われています。運動のジャンルはジョギングやウォーキングでも良いですし、ヨガやダンスなどでも問題ありません。大切なのは「無理なく続けられる」こと。適度に心拍数が上がり、「これなら続けられる」「楽しい」と

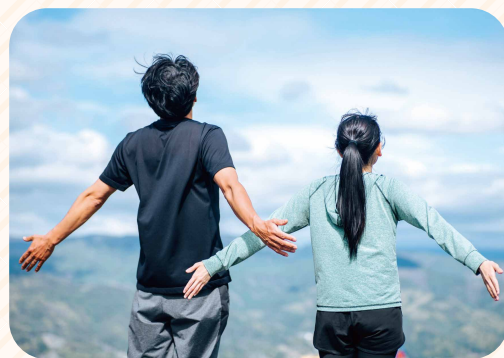
思うものがオススメです。幸福感は運動後も持続するという研究結果もあるので、20分程度で達成感や充実感が得られる内容や強度のものを選びましょう。長時間の運動や体の負担になるほどハードな運動はセロトニンの働きを悪くするので、頑張り過ぎは禁物です。

良い姿勢や日光浴もセロトニンを活性化する

最近の研究では、脳でセロトニンが活発に働いていると良い姿勢が保たれ、また姿勢を良くすることでセロトニンの機能が高まる、という報告もあります。ヨガやピラティスで姿勢を改善することで、ストレスの軽減につながることも。セロトニンは日光を浴びることで分泌されるため、可能であれば日中

屋外で運動や散歩をするのも良いでしょう。運動が難しい場合は、1日に15分程度屋外に出ることを意識してみてください。

以下の「Wellness PLUS」ウェルネス動画では、格闘技の動きを取り入れたストレス解消やシェイプアップに有効な運動をご紹介します。ぜひご覧ください。



柳田 浩志 さん

- PHIピラティスマットI&IIインストラクター
- MOSSA Group Fight / MOSSA Group Power 認定インストラクター

タイガースフィットネスクラブ ラフィット

最新のマシンが並ぶジムエリアのほか、大小3つのスタジオ、プール設備がそろうスポーツクラブ。駅近で通いやすいのも魅力。

9:30~22:00(土曜は~21:00、日曜・祝日は~19:00)※左記以外の時間はセルフジム営業。/月曜休(祝日の場合は営業)

☎ 0798・40・5050 📍 阪神甲子園駅下車すぐ

📍 西宮市甲子園七番町1-27

🌐 <https://wellness-h-fitness.com/>



WEBでは体操動画を公開中!

「Wellness PLUS」
ウェルネス動画は
こちらから



Information

2022年4月よりジムエリアの24時間営業がスタート! 通常の営業時間終了時から翌朝開館時までの間、ジムエリアのセルフ利用ができます。閉館時間を気にせず仕事帰りや早朝に利用でき、さらに便利に通いやすくなりました!