

血圧上昇やストレスホルモン分泌の抑制等に働きリスクが低下



本研究の結果から、趣味をもつことは、全循環器疾患の発症リスク、特に脳卒中の発症リスクの低下に働く可能性が示されました。先行研究では、趣味がある人では、うつ症状や精神状態の不安定リスクが低かったことが報告されています。精神状態が不安定な状態(ストレスや精神的苦痛がある)は、循環器疾患のリスクとなる心拍数の増加、規則的な拍動の乱れ、血圧上昇、血管内皮機能障害を引き起こすこと、さらにストレスにより分泌されるホルモンである血中コルチゾール濃度が増加することが報告されています。そのため、趣味をもち、精神的に良い健康状態が保たれることにより、これらの症状が抑えられ、循環器疾患に対して予防的に働く可能性が考えられました。

今回の研究では趣味の有無とその後の循環器疾患の発症について調べたものでしたが、社会的支援やうつ症状などの健康状態を考慮できていないことや、趣味の具体的な内容については把握できておらず、具体的な趣味の種類と循環器疾患の発症リスクとの関連についてわからないことなどが限界として挙げられています。



具体的な趣味の種類についてはまだ不明ですが、少なくとも体を動かすことは健康づくりにおいては良い効果が期待できます。体を動かす趣味を、これからも楽しんでいきましょう！

気軽に**プールレッスン**にチャレンジしてみませんか？



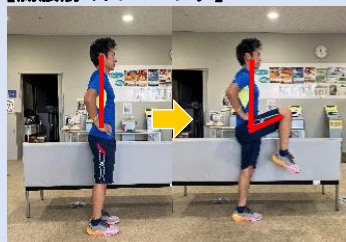
連載 コラム

こっしーの GO!!GO!! 筋トレ

こんにちは！運動指導員の越原です！
僕自身、最近運動をする際に気を付けていることがあります。それは『**股関節**』をしっかり動かすことができますか？「伸展・屈曲」の動作を基本とし、歩く・走る・跳ぶ動作を行っています。股関節の柔軟性を高め、周辺の筋力をアップし、「キレイな姿勢で立つ、歩く、走る」能力を身に付けていきましょう！

運動指導員 越原 祥栄

【腸腰筋のトレーニング】



- ①壁や椅子など、つかまれるところで立ちましょう。
- ②背筋を伸ばした姿勢(お腹を薄くし、おしりを締める)を作ります。
- ③片方の足をゆっくりと上げ下げします。
※腰や背中が丸くならないよう気を付けましょう。

【10回×3セット程度が目安です】

【大殿筋のトレーニング】



- ①段差のあるところに足を乗せます。
- ②前足の膝を90度程度にします。
- ③前足のかかとに体重を寄せ、台に登りましょう。
※バランスを崩さないよう気を付けましょう。

【10回×3セット程度が目安です】



LESSON

ISCの夏は プールレッスンが充実

●たのしくアクア

- (月)20:15~21:00
- (火)13:05~13:50
- (金)20:10~20:55

夜のアクアもおすすめ!!

※7月は**シェイプアップ応援月間**として、特別レッスンとなります。

(月)シェイプアップアクア (金)シェイプエクササイズ
音楽に合わせて動いてシェイプアップ★

●機能改善水中ウォーキング

- (月)10:00~10:45

身体機能向上や関節可動域向上に★

●たのしく水中ウォーキング

- (金)10:00~10:45

効果的に体力の向上を目指します★



※ 詳細はレッスンカレンダーをご覧ください。

ATHLETE

ISCアスリートコンディショニング

(理学療法士によるコンディショニングチェック、毎月第4水曜日)

ISCアスリート栄養相談を開催しています。

(公認スポーツ栄養士による栄養相談、月1回)

ISCは、石川県のアスリートや、部活動に励む学生を応援しています！
専門スタッフが一人ひとりの目的や競技特性に合わせて、アドバイスを行っています。ぜひ、このチャンスを活用し、競技力向上を目指しましょう。

ご予約やお問い合わせは**トレーニングルーム**までTEL 076-268-2420

Information

館内情報やトレーニングなどを、メルマガやSNSにて配信しています。QRコードから登録し、お得な情報をゲットしよう★



メルマガ



Facebook



Instagram