

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/6

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

みなさん、トレーニングしていますか？健康を維持していくには適度な運動、バランスの良い食事、そして休養です。どれか1つでも欠けていたら健康的な身体は作られません。運動や食事(栄養)は豆知識でも何度か紹介しているので、今回は「**休養**」を紹介します。



## アクティブレスト

**アクティブレスト**とは積極的休養という意味です。積極的休養といっても積極的にゴロゴロすることではありません。軽い運動・体操・ストレッチなど**体を動かして疲労回復**することです。体を動かしたら休めない、と思っている人も多いのではないのでしょうか。疲れを感じている時は体に疲労物質が溜まっています。休日にゴロゴロして筋肉や関節を休ませることも大事ですが、ゴロゴロしても疲労物質が除去されないと、翌日に疲れが残ったままになってしまいます。そこで**アクティブレスト**！体を動かすことで**血液やリンパの流れ**が良くなります。血流が良くなると、栄養や酸素が体全体に行き渡り、身体の**修復機能が活性化**されます。リンパは**疲労物質や不要物質を取り除く**役割があります。血液は寝ていると流れるので身体は休めますが、リンパは身体を動かさないと流れないので、適度な運動が必要になるのです。また、適度な運動は**精神的ストレスの発散**になります。身体の**疲労回復と精神的ストレス発散**で、翌日の身体の調子が良くなるはず！ただ、注意点もあります。**過度な運動は疲労が溜まる**し、筋肉痛などで翌日に体が動きにくくなったりします。筋肉をつけたい、ダイエットしたい、という人は休みの日にも激しいトレーニングをして筋肉を追い込んでください。今回紹介しているのは、あくまでも休養ですから、疲労回復のためには**軽い運動**ですよ。

## パッシブレスト

**アクティブレスト**に対して**パッシブレスト**があります。これは消極的休養という意味で、身体を動かさずに休むことです。例えば**読書や映画鑑賞、音楽を聴いたり入浴やマッサージ**をしたり、そしてゴロゴロなどですね。入浴やマッサージは**アクティブレスト**と同じで血液やリンパの流れを良くします。なので**肉体的な疲労回復**になります。読書や映画鑑賞などは**精神的な疲労回復、つまりストレス発散**になります。仕事が忙しすぎて睡眠時間が少ない、身体がかなりつらい時などは、**パッシブレスト**をお勧めします。ただし、休みのたびにゴロゴロしていると、先に述べたように疲労がとれないこともあるので要注意！

## 何も用事のない休日は

まず、朝起きてお水を1杯飲んでウォーキングを20分～30分。ストレッチをして朝食をとって読書や映画鑑賞などの趣味で時間を過ごします。お昼を食べて1時間ほどゴロゴロしたら軽い筋トレとストレッチ。またゴロゴロして晩御飯を食べて入浴(入浴が先でもいいです)。寝る前にストレッチして1日終了。これが**アクティブレストの理想**です。そしてパッシブレストは、起きたらお水1杯飲んで、軽くストレッチ。朝食をとって趣味の時間。お昼を食べたら15分～20分のお昼寝。**昼に寝ると、夜の3倍の睡眠効果**があると言われています。なので寝過ぎてしまうと夜寝られなくなるので気を付けましょう。昼寝から起きたら趣味の時間。晩御飯もしくは入浴。入浴中にマッサージもおススメです。これが**パッシブレストの理想**です。なにも用事がない時のおススメなので、午前中に出かけるならアクティブレストの朝のウォーキングを午後にしても良いし、午後に出かけるなら午前中に筋トレをするなど、自分に負担のかからないやり方でかまいません。あくまでも休日は「**休みの日**」ですから。



## 健康診査を受けよう！

我孫子市では特定健診を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名 : 我孫子市特定健診  
対象者 : 我孫子市国保に加入の40歳～74歳の方  
健診内容 : 身体測定・血圧・尿検査・血液検査など  
実施期間 : 令和7年6月～翌年1月末日  
お問い合わせ : 我孫子市健康づくり支援課(保健センター)  
04-7185-1126

