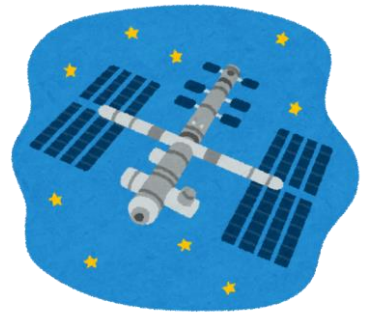


我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/3

『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！
昨年12月、前澤友作氏が日本の民間人で初めて宇宙旅行に行ったことは大きな話題となりました。
前澤氏は宇宙から帰還した後、記者会見で「**無重力をなめていました。**」と語りました。
宇宙での無重力生活を体感した後、地上に降りると、重力がとても重いことを再認識したそうです。
そこで今月の豆知識では『**重力と健康**』について調べてみました。ぜひご覧ください！



重力と健康

地上では常に身体に「**重力**」がかかっています。当たり前なことですが、身体も慣れてのことです。
普通に生活していれば「**重力**」が働き荷物を持つにも力が生じ、急に筋肉が衰えたり、骨密度が低下することはありません。
しかし、宇宙空間で生活すると、筋肉が衰え、骨密度が急激に低下すると言われています。
宇宙空間では「**無重力**」だからです。無重力の中では物が浮き荷物を持つにも力を入れることはありません。
骨密度も同様に抵抗や歩く際に生じる地面との衝撃がなく骨芽細胞の働きが低下していききます。
これは**老化に似ていると言われています**。宇宙飛行士は宇宙での日課として、毎日2時間の運動が義務になっています。
運動をしないと地球に戻った際に、立ったり歩いたりすることができず、長いリハビリ期間を過ごすことになるからです。
そう考えると私たちの**健康は重力と密接に関係している**ことが分かります。
ではここから、日常生活の過ごし方について少し考えていきましょう！



多忙なデスクワーク



流行りのリモートワーク



生活様式の変化は宇宙空間に似てきている！？

地上でも長時間座っていたり寝てばかりいると、宇宙空間のように身体の衰えが加速していきます。
座ったり寝ている状態では、重力に抵抗する必要が少なくなるため、無重力と似た状態になるからです。
日本は世界一座っている時間が長い国ともいわれています。
更に現在は生活様式がコロナで変わり便利になったことも注意が必要です。
リモートワークによる通勤などの運動減少、デスクワーク量の増加、勝手に掃除してくれるロボットや、
パソコンでポチッとすれば必要なものが自宅に届くのが当たり前になっています。生活様式の変動に伴い
自然と動く機会が減っていることでしょう。便利な世の中です！
楽な生活もいいですが、身体を動かさないと衰えは加速していきます。
ジムに通う時間は24時間あるうちの1.2時間です。日常生活の過ごし方を見直すと健康への近道かも・・・！
それでは**日常生活の中で意識することで健康になる方法**をご案内していきます。

重力を生かした日常生活での健康法

まずは**①座りすぎの生活を少なくする**ことです。日常生活で立ったり座ったりせわしなく動いていることが、重力に抵抗して
身体の筋肉を使うことにつながります。今のスマートウォッチには「座りすぎ防止機能」があり、座っている時間が1時間に近づくと
立ち上がることを促してくれます。「**1時間座り続けていると寿命が22分縮む**」という研究結果があるほど座り続けることは身体に
悪いことなのです。次に、**②日常生活の消費エネルギーを上げる**ことです。これはキツイことをするわけではなく、
歩幅を大きくしたり積極的に家事を行ったりと、生活の中で体を活発に動かすように心がけましょう。
そして、最後に**③活動を習慣化することが**大切です。座りすぎに気をつけ、日常生活を活発に過ごすことを心がけると消費
カロリーも上がりダイエット効果も高まります。健康寿命も延びるため是非意識してみてください。下に3つほど習慣化にすると良い
ことを挙げました。これならできそうだなあと思うものから始めてみてください。



いつでも1時間に一度は立ち上がり、
1分程度軽い運動をしましょう。



運動不足を感じる人は、
積極的に階段を使いましょう。



インターネット経由だけでなく、
直接お店にも見に行きましょう。

ISS(国際宇宙センター)では世界各国の宇宙飛行士の方々が宇宙の謎を研究しています。
そう遠くない未来、宇宙で生活することがあるかもしれません。

日々の日常生活を見直して活動量を増やしましょう。自然と重力が健康の手助けをしてくれますよ！

