

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2026/3

『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！

外に出ていますか？寒いときは家から出たくないですが、少しずつ暖かくなってきているので、散歩がてら外に出ましょう。体は動かさないと筋肉が落ちるだけではなく硬くなってしまいます。すると、ちょっとした衝撃にも耐えられなくてケガしてしまいますよ。ということで今回は「強い身体」をテーマにします。

## 強い身体

強い身体と聞いて、どんな体を思い浮かべますか？筋肉ムキムキ？マラソン選手のような持久力？水泳選手みたいな逆三角形？などなど色々な考え方がありますが、一般的には**病気やケガをしにくい身体が強い身体**といえるでしょう。もちろん筋肉も必要だし、持久力も大切です。運動をしている人は**免疫力が高くなって病気になりにくい**ですからね。病気にはなりにくいけど運動していると普段より**激しい衝撃が体に加わるのでケガは多くなります**。そこで大事なのが**筋肉の弾力性や柔軟性**。筋肉ムキムキでも硬い筋肉ではケガしやすいし、持久力があっても硬い筋肉ではケガします。筋トレや有酸素運動などの**トレーニングは大事**だけれど、同じくらい大事なことが**ストレッチやマッサージ、筋膜リリースなどのケア**です。



## 栄養と睡眠

強い身体を作るには**運動、そして栄養**。栄養が足りないと筋肉が落ちるし、血液も作られずに貧血状態になることもあります。当たり前ですが、人は**栄養を摂らないと生きていけません**。筋肉をつけるのも、脂肪をつけるのも**栄養が必要**。筋肉をつけて強い身体というのはわかると思いますが、脂肪が必要？と思う方がいるかもしれませんが、必要なんです。もちろん多すぎれば病気につながりますが、少なすぎても**病気やケガ**をしやすい身体になります。脂肪は保温効果があるので、少ない人は体温が低下して**冷え性**になるし、体を守るクッションの役割もあります。身体をぶつけた時に、脂肪が守ってくれますが、少ないと**筋肉や骨を痛める**ことも！また、内臓脂肪は多いと糖尿病、高血圧、血管の老化を進行させて心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性がある**ので少ない方がいいのですが、やはり少なすぎてもいけません**。内臓のクッションとして守る役割があるのです。脂肪は少なければ少ないほど良い、というのであれば最初から人の体についていないはず**です。必要だからあるのです**。ただ、多すぎても少なすぎてもよくはないということです。筋肉も同じで多すぎると日常生活や動きに制限がかかって**支障が出る場合もあります**。筋肉が多いことが健康につながるとは限らないのです。もちろん少ないともっと**不健康になりやすい**ので、何事も多すぎる・少なすぎる、などの**「すぎる」**のはよくないですね。そして睡眠です。寝ている間に身体のいろいろな機能を**修復・改善**するので、寝不足や**質の悪い(浅い眠りなど)睡眠では体を強くできません**。理想は毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きると体内時計が整い**質の良い睡眠をとること**です。それでも寝つきが悪い人は、就寝の1時間前から2時間前に38～40度のぬるめの**入浴**をしたり、**ストレッチ**で体をほぐしてリラックスもおすすめです。起床時に**日光を浴びて**体内時間をリセットしたり、**日中の運動**も効果的です。全部は無理としてもできることから始めましょう。

## 特別教室

**3月22日日曜日に「動ける身体講座」**を開催！3部制の教室で、第1部がウォーミングアップで身体ほぐし。第2部にお家でできる簡単トレーニング。第3部がストレッチやマッサージで筋肉を緩めます。1部・2部・3部を選んで、1つでも2つでもいいし、3部全部出ても構いません。1つ出ると500円、2つで1000円、全部出ても1000円でお得！1部が10:00～10:40、2部が10:50～11:30、3部が11:40～12:20です。自分に足りないものを選んでもいいし運動習慣がない人はこの機会に全部参加してお家で習慣化できればさらに良いですよ。強い身体はすぐには作られないけれど、始めなければいつまでも強くはなれません。「動ける身体講座」が始めるきっかけになれば幸いです。もちろん、すでに運動をしている人も、自分に合った運動を紹介できるかもしれませんので、**どんどんご参加ください**。受付は**3月8日日曜日**から開始いたします。我孫子市民体育館受付かジムスタッフにお声がけください。

監修:構成 フクシ・エンタープライズ 岡本