

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

資料室



HOME | 資料室 | 労働組合 | 労働安全衛生 | 心身の健康づくりと社会福祉③ 身体的健康の維持に欠かせない諸要素

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

組織活動

組織運営と法律

労働安全衛生

経営対策活動

教育・宣伝活動

労働時間をめぐる諸問題

教育活動

選挙活動

組合組織（公務員）

教育カリキュラム

▶ キーワード検索はこちら

心身の健康づくりと社会福祉③ 身体的健康の維持に欠かせない諸要素

1. 骨量を落とさない——骨粗鬆症を避ける。
2. 筋肉量を落とさない——筋肉減弱症を避ける。
3. 基礎代謝を落とさない——儉約遺伝子の働きによる対内の代謝の下降を避ける。
4. 運動量を落とさない——運動不足病の自覚はないので、自ら運動意欲を起こす。
5. 体温を落とさない——目安は36℃以下にならないようにする。
6. 安静時の脈拍数を高くしない——目安は毎分70回程度の脈拍数を目標とする。
7. 運動時の脈拍数を適度に上げる——主観的だが「ややきつい」と感じる運動をする（毎分130回の脈拍数は誰でも感じる回数）。

体の健康を維持するには、いくつかの身体機能を落とさない工夫と努力が必要です。朝食をとらずに生活すれば、エネルギーの摂取が少ないと感知した儉約遺伝子の働きから消費エネルギーの節約により低エネルギー体を作ってしまい、低体温化を生じます。

カルシウムの摂取量が十分であっても運動による血液循環の促進とともに骨芽細胞が活性化されなければ骨を丈夫にできません。

骨粗鬆症は骨の代謝（骨形成と骨吸収）のバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回る結果、骨塩量の減少を生じ、骨が脆弱化する疾患です。ここでも運動の重要性がうかがえます。

また、運動することはとりもなおさず筋肉を使うことであり、筋肉量を維持することができます。有酸素運動だけではなく意図して脚筋力を高め、歩行機能の強化につながる筋力を向上させる運動も取り入れていくことです。

人は運動に対する「生理的必要性」を感知する機能を持たないので、自主的・主体的に個人が「運動欲求」を持たなければ、当然、運動不足になります。そして生活習慣病が着実に近寄る結果を招きます。脳血管障害、心筋梗塞などの心疾患は、生活形態の工夫により発症を抑えたり予防できる可能性をもちます。意識した運動の取り込みが必要不可欠です。生活習慣病を引き起こす要因は、ストレス・加齢化・喫煙・飲酒・高血圧・高脂血症・肥満とともに、身体運動の不足が大きくかかわっています。活力ある体を保っておくには、健康の3要素が適切に日常生活の中に取り入れられていることが大切です。

適切な運動により循環機能を高めれば、酸素摂取量があがり、ヘモグロビンの数値にも変化が見えます。十分に酸素を取り入れられる体になれば、心拍に伴う1回の心臓からの血液拍出量の増加と酸素量の増加が加わり、結果「安静時脈拍数」が減少することになります。

運動はその質・量が高いに越したことはありませんが、個人の持つ健康度や習慣にも関係するので、一概に量や質が高ければ良い、というものではありません。

日常生活化するには、自身のライフデザインにより適切に選択されるべきですが、運動欲求は自らが起こす自覚と認識が必要です。

心身の健康づくりと社会福祉①～③（PDF）

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです。

>> 一覧へ戻る

