



健康管理室だより

～ 2023年10月号 Vol.1 ～

健康豆知識

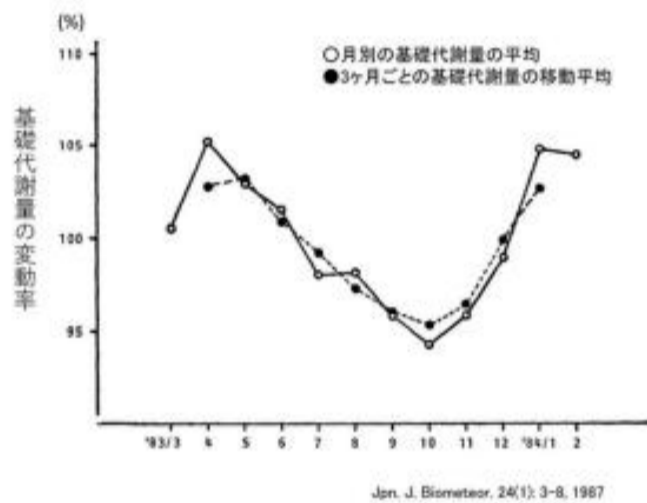


秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋。そして運動の秋！
10月は気温も下がり運動しやすい時期になります。

《 秋から冬にかけて基礎代謝が高まる 》

人間は恒温動物であり、外気温に関係なく常に一定の体温を保っています。図1を見てください。少し古いですが、基礎代謝量の季節変動を表すデータです。基礎代謝は10月に最低、4月に最高となるような曲線を描いています。この研究によれば、冬から春にかけてのほうが、夏から秋にかけてよりも基礎代謝の平均が高いことがわかります(*Jpn. J. Biometeor.* 24(1): 3-8, 1987)。

図1 基礎代謝量の季節変動(1983年3月～1984年2月)



秋に運動を始めると長続きします！

プラス10

「毎日+10分間」の身体活動を始めましょう



運動の効果...身体活動・運動が多くの生活習慣病を予防・改善、精神的、心理的、社会的効果があります。

1. 動脈硬化性の病気、特に心筋梗塞の危険性を減少
2. 体脂肪を減らし体重のコントロール、シェイプアップ、自己イメージが改善
3. メタボリックシンドロームの予防・改善
4. 骨粗鬆症による骨折の危険性を減少
5. 筋力とバランス力を増やし、転倒の危険性を減少
6. 認知症の予防・改善に有効
7. 睡眠障害の改善



【インフルエンザ予防接種について】



今年も、ウエルネスセンターで予防接種を予定しています。
詳細、決まり次第お知らせします。

お問い合わせ:盛岡大学ウエルネスセンター

【窓口】盛岡大学 D 校舎 1 階

【電話】019-601-3091 (月～金曜日 8:30～17:00 / 祝日・休日を除く)