健康ひろば

●町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242

●岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514

●保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

すこやかメニュー Full-Course

運動のベストタイミングとは？

日に日に暖かさが増す今日この頃、そろそろ運動を始めようと考えている方も多いと思います。そこで、運動をするにはいったいどの時間帯がより効果的なのだろう、という疑問をお持ちの方はいませんか？

私たちは、体内にさまざまなリズムを持っています。覚醒や睡眠に代表される約24時間を1周期とするリズムや、月経周期に代表される約1カ月を1周期とするリズムなどがあります。これらのリズムは生物時計と言われ、生まれながらに備わっていますが、明暗などの環境条件、音、食事などに同調し変化することもわかっています。運動もこのリズムを変化させる要因のひとつなのです。

■朝の運動は生活リズムが作れる人向け

リラックスしている時は副交感神経が働き、興奮状態になると交感神経が活発に働きます。一般的に、早朝や午前中といった体が目覚めてすぐの時間帯に行う運動は、交感神経の働きが活発になり、他の時間帯に同じ運動をするよりもエネルギーの消費量が多くなると言われています。

しかし、これは生活リズムのしっかりしている人に対しての意見であり、夜遅くまで仕事をして就寝時間が午前2～3時の人の交感神経が、毎日午後10時に寝る人と同じリズムで早朝に上昇するかどうかは疑問です。

基本的にきちんとした生活習慣を保持できる方は、早朝に運動すると良いでしょう。

■早朝運動は経験とレベルが必要

交感神経と副交感神経への移り変わりは、性別、年齢、トレーニング経験の違い、運動の強さの違いにより変化します。副交感神経支配から交感神経支配に代わる早朝から午前中にかけての運動の効果は、これらの要因により左右されるのです。

運動を始めたての人が、朝の運動はシェイプアップに効果的であると聞いて、急に朝に運動を行っても、体は悲鳴を上げるだけです。つまり、早朝の運動が効果を上げるためには、それなりの経験とトレーニングレベルが必要になります。

■筋肉増強目的なら夜がオススメ！

運動で筋肉を使用すると、筋肉を構成している筋線維が傷つきます。それを修復することにより、新しい強い筋線維へと変化していくのです。この筋線維の修復が頻繁（ひんぱん）に行われるのは、副交感神経が働き始める時間帯、つまりは夜です。夕方から夜にかけて運動を行い、家に帰ってリラックスして就寝する。これは筋肉づくりにはもってこいの活動です。

すなわち、朝の運動はしっかりとした生活リズムを作れる人にとって効果が上がりますが、生活が不規則なリズムの方にはおすすめできません。夜の運動は筋力アップや基礎代謝量の向上のために行う意味で有効です。

しかし、大前提は皆さんそれぞれの生活リズムに合った運動を行うことです。効果が現れる時間帯を自分で選択することも、運動を行う上での一つの楽しみになると良いですね。

健康カレンダー

4月 16日（月）～30日（月）

16日（月）
にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター
町立病院皮膚科診療（午後）

17日（火）
乳幼児健診
13：00～15：00　保健センター
町立病院眼科診療（午後）

23日（月）
にこにこ運動クラブ
10：00～11：30　保健センター
町立病院皮膚科診療（午後）

24日（火）
町立病院眼科診療（午後）

今月の健康標語　朝ごはん　しっかり食べて　一日元気　（市北6　関口　莉花さん）

戸籍の窓 2018

ごめいふくをお祈りします

2月27日
齋藤　昇さん　86歳　新田
3月11日
髙橋英幸さん　59歳　赤川1

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡子の生前のお礼として
鈴木弥美　様（北農場1）
（故大樹様）

社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として
上野麻里子　様（赤川1）
30,000円
（故孝様）
鈴木久美子　様（北農場1）
50,000円
（故大樹様）

●亡父、亡母の生前のお礼として
高谷由美子　様（小樽市）
50,000円
（故大類　武治様、栄子様）

●亡母の生前のお礼として
直浩亨　様（岩見沢市）
50,000円
（故チヱコ様）

●亡弟の生前のお礼として
佐藤清一　様（北農場1）
50,000円
（故輝次様）

※寄付に係る氏名および金額の掲載は本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日　毎週月～土曜日
開館時間　午前10時～午後6時
貸出　午後5時30分まで

おすすめ図書

「ランチ酒」
原田ひ香　著

犬森祥子の職業は、「見守り屋」だ。営業時間は、夜から朝まで。ワケありの客から依頼が入ると、人やペットなどを寝ずの番で見守る。そんな祥子の唯一の贅沢は、仕事明けの晩酌ならぬ「ランチ酒」。孤独を抱えて生きる客に思いを馳せ、離れて暮らす娘の幸せを願いながら、最高のランチと酒に癒される。すれ違いのステーキとサングリア、懐かしのオムライスと日本酒、別れの予感のアジフライと生ビール……。
へこたれてなんていられない。食べて、飲んで、生きていく！

新着図書

「百年泥」　石井遊佳　著
「愛が挟み撃ち」　前田司郎　著
「星の子」　今村夏子　著
「屍人荘の殺人」　今村昌弘　著
「婚約迷走中」　群ようこ　著
「天翔ける」　葉室麟　著
「座敷わらしに好かれる部屋、貧乏神が取りつく部屋」　伊藤勇司　著

今月の日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。
4月22日（日）11:00～13:00

4・5月の休館日

4月…8日、15日、23日、29日、30日
5月…3日、4日、5日、6日 ほか

次回のおはなし会

当日は、ハーモニカや絵本の読み聞かせなどを行います。皆さんのお越しをお待ちしています。

開催日　4月22日（日）
時間　10:30～11:10
場所　月形町図書館 2階会議室

問合せ先　月形町図書館　53-3677

月形川柳社の作品

逃げるから追いたくもなる恋の道　石川清柳
逃げ惑う津波の怖さ目を伏せる　高崎恵子
飛び立って行く子に贈る応援歌　灯矢えみこ
生かされて生きる幸せ父母の愛　本間柳子
妄想が増えてなくした注意力　灯矢ひかり