

体も心も美しく

入庁して4ヶ月程経った頃、自分の体形が気になるようになりました。大学時代は授業やサークル活動で体を動かしていましたが、入庁後はバス通勤になり仕事もデスクワークが中心で体を動かす機会が減ってしまったため、体形が変化したのだと思いました。その悩みを同僚に話すと、彼女も同じ悩みを持っていることが分かりました。そこで2人で筋肉量を増やすことを目標に、市職員の福利厚生施設である宇都宮市職員会館のトレーニング室に週に1回1時間程度通うことにしました。

トレーニングをしていくうちに、その効果について詳しく知りたいと思い調べてみました。

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、体脂肪燃焼や循環器機能の向上に繋がります。筋力トレーニングなどの無酸素運動は筋力と基礎代謝を向上させます。その結果、見た目の変化だけでなく、生活習慣病の予防や免疫力の向上など様々な効果が期待できるようです。中でも私が興味を持ったのは、リラクゼーション効果です。ウォーキングなどのリズム運動は、「幸福物質」と呼ばれるセロトニンやドーパミンの分泌量を増加させます。セロトニンは精神を安定させ、気分を高揚させる作用があり、ドーパミンは前向きな思考にさせる効果があります。

また、適度な運動とはどのくらいなのか気になり調べてみると、WHO（世界保健機関）では、全ての成人に1週間当たり150分以上の中等度の運動（少し息が上がるが会話できる程度）または75分程度の高強度の運動（息が上がり会話ができない程度）を推奨していました。



私と同僚は器具を使用して足の筋肉や腹筋を重点的に鍛えています。筋肉トレーニングを45分、ジョギングを15分程度、休憩を入れながら行っています。トレーニングを終えると汗をたくさんかいてすっきりし、幸せな気分になります。トレーニング後は、2人でタンパク質多めの食事を摂るように心がけています。

トレーニングを開始して8ヶ月が経過しました。筋肉量が少し増え、体形の改善が見られるような……気がします。

WHOの推奨値を達成することはなかなか大変ですが、健康的な心と体づくりのため今後もできる範囲でトレーニングを継続していきます！

参照元：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット
(<https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>)

作成：宇都宮市 保険年金課（令和2年5月）