

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者:前村沙都子
Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>



サイクリングのススメ



新年度もあっという間にひと月が立ち、だんだん気温も暖かくなってきておりますが、いかがお過ごしでしょうか。今回は、今の時期にぴったりのサイクリングの効果をご紹介します。よろしくお願いいたします。

健康維持

サイクリングは有酸素運動なので、比較的長い時間乗り続けることができます。そのため、効率的に脂肪を燃焼したり筋肉を鍛えたりすることができます。また、他の有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）と比べ、サイクリングは足や腰への負担が少ないことも魅力の一つです。さらに、日常的にサイクリングを愛好することによって、年齢に関係なく、健康づくりの基盤となる持久力アップに役立ちます。

下記の計算式で、およそのエネルギー消費量を算出できます。
ママチャリの場合 : 0.33kcal/kg/km × 体重 kg × 走行距離 km
ロード用自転車の場合 : 0.38kcal/kg/km × 体重 kg × 走行距離 km

ストレス軽減

運動にはストレスを軽減する働きがあります。それに加えて、目的地に着いたときに感じる“自分の力でここまで来ることができた”という達成感や風を切って走る爽快感も、メンタルヘルスの改善に役立つといえます。また、運動によって脳に刺激を与えることも、頭のリフレッシュに一役買っています。



最近は、愛好者も増えてきており、街中で見かけることも多くなりました。今年は、自転車に乗って汗を流してみるのはいかがでしょうか？

*平成 27 年から、道路交通法が改正され、自転車も規制が強化されています。交通ルールを守って、安全に楽しく汗を流しましょう。



参考 : Youmeishu 【2014 年 10 月号】 心身に効く！自転車健康術 秋風に乗って♪ゆるサイクリングのススメ
<http://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/140929/>

