# のんびりリハ 冬号 2023

リハビリは、焦らず
のんびり・・・
でも続けることが
肝心です。
略して「のんリハ」
院長より

泯江堂　三野原病院
リハビリテーション部

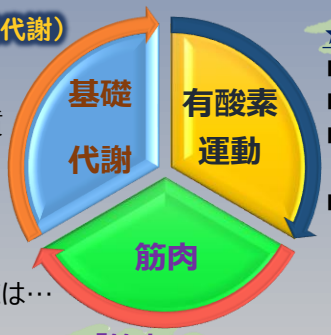
# 「美容と健康に…登山をしよう！」編

皆さんは登山に関心はありますか？
「山からの景色を眺めたい」だけではもったいない！
登山には、さまざまな美容・健康効果があります。
今回は院長も大好き！登山についてまとめました。

登山には大きく4つの効果に
分けられます！
①運動効果　②美容・健康効果
③心理的効果　④脳の活性効果

👍九重連山へしゅっぱ-つ！

## ①運動効果
（有酸素運動・筋肉・基礎代謝）

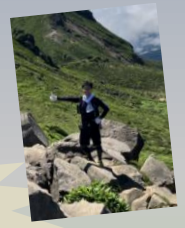



**★「基礎代謝」**
- ■太りにくく痩せやすい体質
- ■肥満を防ぐ
- ■生活習慣病予防

につながります。

👍効率的に代謝を上げるには…
基礎代謝全体で22%を占める
**筋肉を登山で使うことです。**
下半身は全筋肉量の約60%を
占めていることから、下半身を中心に
負荷の大きい登山は基礎代謝が
上がりやすくなります。

**★「有酸素運動」**
- ■心肺機能の向上
- ■肥満解消
- ■血中脂質や血糖値、血圧の改善
- ■骨粗しょう症予防



**★「筋肉」**
- ■姿勢保持効果

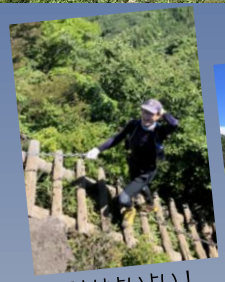
長時間正しい姿勢をキープ
- ■産熱量が上がる

ホメオスタシス（恒常性）により標高が
高く、気温が低くなれば、筋肉により、
熱が産生されます。

## ③心理的効果

- ★ストレスからの開放
- ★登頂時の達成感
- ★転地効果

転地効果とは…
気分転換の一種。
日常生活を離れて、いつもと
違った環境に身を置くことで、
五感が刺激され、自律神経
の中枢に作用し、リラックス
効果が得られること。



👍星生山制覇！

👍行きはよいよい！

👍スピルバーグ監督
「未知との遭遇」!?

👍稲星山制覇！

## ④脳の活性化

## ②美容・健康効果

- ★生活習慣病予防
- ★免疫力アップ
- ★美容効果

**★美容効果について**

■汗は天然の美容液
新陳代謝が良くなり、古い角質の毛穴の
汚れを外に出したり、汗の中に含まれてい
る乳酸ナトリウムや尿素がお肌の保湿性を
高め、キレイな肌を取り戻します。

■質の高い睡眠
消費エネルギーが高く、また積極的な運動
や自然の中で過ごすことで、心地良い疲れ
となり、質の高い睡眠が期待出き、肌の美
容や脳の活性化にも効果的です。

👍とうちゃーく！
からの～