

# 目次

健康診断では足りない	28
健康になるために必要なこと	29

まえがき 2

## 第1章 最初にやるべきこと（基礎知識）

健康とは	16
フィットネスとは	17
フィットネスクラブに通えば健康になれる？	17
フィットネスは確実でないもの	18
鍼灸や接骨院やマッサージも確実でないもの	19
医療類似行為は効果はあるの？	21
病院で手術をすすめられるのが嫌だ	23
レントゲンだけの整形外科に注意	25
自分の身体を理解していますか？	27

## 第2章 自分で自分の身体を良くしよう

「長く続けないと効果がでない」に注意	34
自分で動かすことの重要性	34
年齢とともになくなっていく機能	35
日常生活に必要な運動機能	36
起き上がれますか？	37
身体は楽な運動を選択する	38
楽な運動とは慣れた運動のこと	39
慣れてしまった関節運動	39
楽な運動が起こす身体への影響	40
韌帯って？	40
軟骨がすり減る？	41

痛みがなければそのままでも大丈夫	42
怖いのは気づかないこと	43
関節を守るために重要なのは筋肉	43
筋肉の性質	44
筋肉は鍛えると強くなる	44
筋肉は靭帯や軟骨の代わりになる	45
筋肉の使いすぎはこりにつながる	45
肩こりとは	46
デスクワークは肩こりになる	47
人間は他の動物よりも筋肉がこりやすい	48
止まっていることで筋力も下がる	49
姿勢を正せばすべて解決?	50
硬くなった筋肉を緩めよう	51
マッサージに注意	51
筋肉の緩めすぎに注意	53
ストレッチのやりすぎで力が落ちる	53

### 第3章 現代にあふれる様々な健康ツール

筋肉は拮抗筋のバランスが大切	54
背骨ってどうなってるの?	55
腰痛のいろいろ	56
背骨の正しい形はS字	57
「姿勢を正す」とは胸を張ることではない	58
ハイヒールは腰痛になりやすい	59
背骨のS字は拮抗筋同士で引っ張って作る	60
大切なことは筋肉のバランス	61
筋力トレーニング	64
ストレッチ	65
ヨガ	66
ピラティス	69
筋膜リリース	72

有酸素運動	73
脂肪燃焼には有酸素運動	75
ホットヨガってどうなの？	77
代謝改善には筋トレが良い	80
ダイエットや糖尿病の予防にも筋トレが良い	81
生活や仕事の中に運動を	83
メタボのネコと人間は同じ	84
日常にあふれる運動	85
自分の身体の動きを理解しよう	86
正しい動きとは正しい筋トレのフォーム	89
ダイエットも正しい動きが大事	89
ダイエットの近道は24時間のエネルギー消費量	90
1日の運動量に焦点を当てて	92
すべての現代人は低強度の運動をふやすべき	94
時間が作れる人はお金を使って健康運動をしよう	95
健康になるための運動の選び方	96

身体が硬い人、落ち着かない人、便通が悪い人、	97
素直な人はヨガがおすすめ	
姿勢が崩れている人、	
膝や肩など関節をうまく動かすことができない人、	
大きな筋肉を細くしたい人、	
生真面目な人はピラティスがおすすめ	99
ストレッチ解消をしたい人、	
短時間で効率よく動きたい人、	
モデル体型を目指す人には	
格闘技エクササイズがおすすめ	100
膝腰が痛い人、体重が極端に重い人、	
運動経験などが少なく体力に自信がない人には	
水中運動がおすすめ	101

## 第4章 食事を忘れずに

食事はバランスが大事	104
足りない食品は薬、摂りすぎは毒	104
摂りすぎが多いからダイエットが流行る	105
糖質制限ダイエットの危険性	106
痩せるのは一瞬ですか？ それとも一生ですか？	108
まずは摂取カロリーを書き出そう	109
カロリーって何？	109
摂取カロリーを書き出したら計算しよう	110
目安のカロリー摂取量	110
栄養素を知ろう	112
筋肉を作るのはタンパク質	112
タンパク質の摂りすぎは内臓を疲れさせる	115
ビタミンとは	115
ビタミンの種類	116

ビタミンの勘違い	116
ビタミンB群が糖質、タンパク質、 脂質に与える効果	117

ミネラルとは	119
--------	-----

骨粗しょう症の予防には？	119
--------------	-----

高温多湿ホットヨガではナトリウムを忘れずに	120
-----------------------	-----

貧血には鉄を	121
--------	-----

食物繊維の効果	122
---------	-----

サプリメントだけはダメ	123
-------------	-----

食事も運動もまずは自分を知り実践しよう	124
---------------------	-----

## 第5章 心の健康とは

ストレス発散法	126
欲求を知ろう	127
今の現状を考える	128

不満は書き出して固めよう

129

心の健康で最優先すべきは人間関係

130

お金がなかつたら不満は解消できない？

131

一番のコミュニケーションは会うこと

132

言葉の力

132

5つの意識

133

相手に合わせるということ

134

言葉のキャッチボール

135

相手に求めるな自分を変えよ

136

心の健康には断ち切ることも必要

137

決めつけに注意

138

心の健康の必要性

139

## 第6章 仕事が一番になっていませんか？

まとめ

142

あとがき

参考文献

148 145