

冬の寒さに負けない！ 室内でできる「美髪」のための運動



11月号では『髪冬の冬対策』として、「髪に良い食べ物」を取り上げました。お試しいただけたでしょうか？今月は『髪に良いシリーズ第二弾』として、「髪に良い運動」にスポットを当てます。皆様の豊かな髪、美しい髪のために、どうかご活用ください。



美しい髪は自分の体で作る 有酸素運動とは？

豊かな髪と有酸素運動は切っても切れない関係にあります。有酸素運動とは少し汗ばむ程度の運動で、体に多少の負担はあるものの、息苦しくなるような激しいものではありません。この運動を行うと血行を促し、体の隅々まで酸素や栄養を行き渡らせて、髪に元気を与えるのです。

逆に息切れするほど激しい運動を無酸素運動といい、肺や血管に負担がかかることで血流の低下を招きます。例えば、ウォーキングは有酸素運動ですがジョギングになると無酸素運動になり、髪にとってはマイナス効果になることもあります。

また、有酸素運動は呼吸で得た

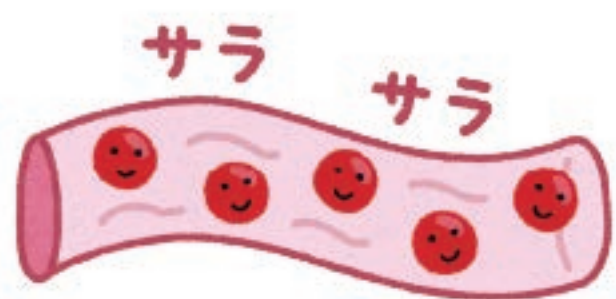
有酸素運動が髪に良い理由①

有酸素運動は血液の流れを良くします。血液が体の末端まで、

血流を良くする

スムーズに流れると酸素や栄養が運ばれて新陳代謝が活性化する、体の組織や細胞の老化を防ぐ、体の脂肪を燃焼する、といった効果があります。

しかし、有酸素運動をすれば髪の元気間違いなし！という訳ではありません。食生活の乱れや睡眠不足、喫煙などは血流を悪くし、有酸素運動をしても効果を減らしてしまいます。健康な髪作りとは、健康な体作りでもあるのです（『髪に良い食べ物』については前号11月号をご参照ください）。



高い育毛剤を使っても満足のいく結果は得られません。

有酸素運動が髪に良い理由②

ジヒドロテストステロンを抑制する

薄毛や抜け毛の最大の原因が、ジヒドロテストステロンというホルモンです。このホルモンを作るのがテストステロンという物質であり、体内にテストステロンを分泌させるのがコレステロールです。



ハードな筋力トレーニング（無酸素運動）は、男性ホルモンを活発にし、薄毛に拍車をかけちゃいます。

有酸素運動は中性脂肪の値を下げ、コレステロールの低減に役立ちます。

効果的な運動の目安はこれだ 年齢別目標心拍数

心拍数とは脈拍のこと。自分にとってどの程度の運動が適切なのか、運動時の年齢別目標心拍数

あげます。目標心拍数に沿った効果的な運動をしてください。

安静時心拍数の測り方							
リラックスした状態のとき、次のうちのどれかで測る。							
・手首の内側に軽く指をあてる							
・首の付け根に軽く指か手の平をあてる							
・左胸のうえに軽く手の平をあてる							
年齢別目標心拍数							
年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代	
心拍数	120 〜 170	114 〜 162	108 〜 153	102 〜 145	96 〜 136	90 〜 128	

回数や運動の度合いを調整して、自分の年代の目標心拍数となるよう効果的に運動して下さい。



有酸素運動が髪に良い理由③

ストレスの発散



公園を散歩するだけでも人によっては有効な運動になります。

仕事のこと、家庭のことなど、現代社会はストレスとの戦いです。ストレスが溜まると必要な栄養が作られなくなったり血流を滞らせたりと、髪にとってマイナスです。ストレス発散の方法としても有酸素運動は効果的です。