

健康ゴルフ度チェック（Health Data Check Point）解説

あなた様の「健康ゴルフ度チェック」（HDCP）はいかがでしたでしょうか？
次の解説をお読みいただき、これからも末永く「健康ゴルフ」®に努めてください。

【解説1】昨夜は6時間以上の睡眠を取りましたか？

最低でも6時間、できれば7時間半の質の良い睡眠を心がけてください。
レム睡眠～ノンレム睡眠の周期が約90分ですので（個人差あり）、90分の倍数が理想的です。尚、就寝前の飲酒は睡眠の質を低下させるので要注意です。



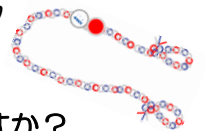
【解説2】今朝は朝食を食べましたか？

ゴルフは朝が早いからと朝食を抜くと、エネルギー不足と脱水という二つの問題が生じます。ゴルフは一日中外を歩き回ってプレーしますので相応のエネルギー消費があります。エネルギー不足ではすぐに疲れてしまい、良いスコアは望めません。



【解説3】本日スタート前に15分以上の準備運動はしましたか？

ゴルフのフルスイングは、瞬間的に筋力を使うため、しっかりと準備運動をしなければ、筋骨格系、特に腰・首・肘、そして膝に問題が起こるリスクが高まります。普段レッスン前に行うゴルフフィットネスやゴルフピラティスは効果的です。ラウンド前にも必ず行ってください。



【解説4】本日のラウンドでは、半分以上はカートに乗らず、自分の脚で歩いたと思いますか？

厚生省が健康保持・増進のために推奨している1日の歩数は、男性が9,200歩、女性が8,300歩です。アベレージゴルファーは1ラウンドで約10km、約13,000歩は歩くといわれています。カートに乗らず、胸を張り、少し大股で元気よく歩けば健康的です。またスコアにもプラスになります。

【解説5】本日の昼食時にアルコールは飲まれませんでしたか？

アルコールは体内で分解される際、ビタミンB2を使います。ビタミンB2は糖質や乳酸を分解してエネルギーを生成します。そのビタミンB2がアルコールの分解に使われてしまうとエネルギーが生み出せず、疲れやすくなります。お酒はプレーの後のお楽しみに！



【解説6】残りの距離の判断は、出来るだけGPSに頼らず自分で行いましたか？

ゴルフは状況を把握し、戦略を練り、リスクヘッジしながら頭を使ってプレーします。また距離を算出したり、スコアを数えたりの計算も行います。このような頭を使いながらの運動はデュアルタスク運動といい認知症予防に効果的です。出来るだけ機械に頼らず、脳を活性化しましょう！



【解説7】本日のラウンド中、3回以上笑いましたか？

笑うと免疫のコントロール機能を司る間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質が分泌され、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出します。その結果、免疫力を高めます。また笑顔によって表情筋が刺激を受け、脳にフィードバックされてポジティブな感情が生まれ、ココロがフロー化します。

【解説8】プレーの後、ゆっくり湯舟に浸かりましたか？

湯舟に浸かると、温熱作用と水圧による血行促進で疲れが取れます。水の粘性抵抗で適度な負荷がかかり、トレーニングにもなります。また浮力で体重が9分の1程度になるため、体を支える負担が軽減され、身も心も解放されます。日本のゴルフ場はお風呂が充実しています。是非利用しましょう。

【解説9】本日のゴルフは楽しめましたか？

趣味や楽しみを持つことが、健康にプラスになることが多くの研究で証明されています。そのうちのひとつ「日本疫学会誌」では、趣味や楽しみを持つことで身体的活動量が多くなり、脳や神経、筋骨格能力などが強化され、健康寿命を延ばすと結論づけています。

