

保健だより

vol.7
2021.11月号

「〇〇の秋」、今年は「運動・スポーツの秋」にしませんか！

現代社会では多くの方が運動不足を感じており、運動した方が良いことは理解していても様々な理由(暑い、寒い、仕事が忙しい)により習慣化するのには難しいのが現状です。
暑さが和らぎ運動しやすい今、少しからでも運動を始めてみませんか？

『運動なんてめんどうだ！』というあなたへ

～こんなにある！運動のメリット～

1. 骨が丈夫になる・・・骨粗鬆症の予防、介護予防
2. 関節や筋肉が柔らかく・強くなり疲れにくくなる
3. 心肺が強くなる・・・血行改善
4. 血液がきれいになる・・・動脈硬化の予防等
5. 痩せる・若返り・・・肥満の解消
6. 脳を活性化する・・・認知症の予防改善
7. 抵抗力がつく・・・免疫機能の高まり
8. 痛みの緩和・・・筋肉の緊張の緩和・血行改善
9. ストレス解消・不安感軽減・・・リラックス効果・意欲向上

★生活習慣病予防・治療に効果があります★

内臓脂肪減少のためには・・・

エネルギー消費の大きい有酸素運動を中心に行うのがお勧め。
運動量に応じて内臓脂肪が減少するといわれています。



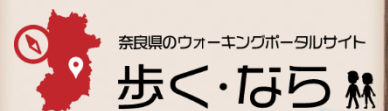
少しずつの積み重ねでも効果があります

以前は継続して20分以上しないと効果がないと言われていましたが・・・
10分×3回の運動と
30分×1回の運動の効果に差はありません！



趣味も兼ねてみませんか

お勧めウォーキングサイト



<http://www3.pref.nara.jp/miryoku/aruku/>



+10(プラステン)から始めよう！

プラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



運動と言っても何から始めたら良いの？という方は今より10分多く体を動かす事から始めてみてください。

10分の運動は歩数にすると約1000歩、今より1000歩多く歩くのは難しいでしょうか？

- ・まずは500歩歩数を増やす・駅で階段を利用する・仕事中にリフレッシュ体操を行う
- ・配信動画を見ながら運動
- ・週末にはウォーキング・スポーツに挑戦

★少しずつの積み重ねで+10、達成出来そうですね★

ほっと一息水分補給も忘れずに

