

「運動でカラダの調子を整えよう！！」

現代の生活はとても便利になり身近な物でいうと、乾燥機・掃除機・食洗器そして車など、人が動かなくても生活できるようになってきました。この動かないことによって、カラダへの弊害が起こってきています。

運動をしなくても日常活動の中で、運動と同じ効果につながる生活活動がたくさんあります！！運動ができない時は、生活の中で補っていきましょう（＾＾）

運動		生活活動
ウェイトトレーニング 軽・中程度（20分）	＝	普通歩行（20分） 屋内の掃除（20分）
バドミントン（13分） ゴルフ（13分）	＝	苗木のお手入れ（13分） 庭の草むしり（13分）
ソフトボール・野球（12分） かなり速歩（12分）	＝	子どもと遊ぶ （活発に歩く/走る 12分）
バスケットボール（10分） スイミング（10分）	＝	芝刈り機（10分） スコップでの雪かき（10分）

～まとめ～

意外と生活の中での行動でも運動に相当することが多々あります。今まで何気なくしていた生活活動が上の表をみると良いことがわかります。生活が便利になりすぎて楽さばかり求めても健康には良くありません。ご自身で出来ることは今まで通りやることが健康につながっていき、カラダの調子を整えていくことにつながります。

次回は「新年を迎えて」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 横田