

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 6月になり暑さが日ごとに増してまいりました。
- 各地で梅雨入りが発表され、じめじめとした日が続きますね。
- 梅雨で運動不足になりがちですが、体調にはくれぐれもお気をつけください。
- 今月号は「梅雨時期の運動」についてです (^o^)



梅雨時期の運動について

- 梅雨の季節、雨降りの日は「この天気だと外には出られない。」「カッパを着てまでウォーキングする気になれない。」と雨の多い季節に運動不足、エクササイズ不足に陥ってしまうことがあります。
- 代表的な運動と言えばウォーキングやジョギングがあり健康のため実施されてる方も多いと思います。
- しかし雨降りの日はさすがに難しいと思いますので、その日は自宅や室内で運動するようにしましょう。
- 梅雨の時期は長期間雨が降り続いたりしますので雨の日に運動をしないしていると最悪の場合、運動自体をやめてしまうということがあります。
- 運動を習慣化させるための鉄則は、少しの時間でもいいので毎日身体を動かす事が大切です。
- 最近ウォーキングやジョギングを開始された方は、雨の日は自宅、室内で運動という風に決めて長期間休むのを避け、少しでも良いので毎日身体を動かしてあげるようにしましょう。
- 普段運動をしない方も自宅などで出来る簡単な運動から始めてみてはいかがでしょうか♪

まずは簡単な運動を習慣化しよう

- まず運動やトレーニングと聞くと、「しんどい」、「疲れる」、「どうせ続かないから意味がない」と連想してしまい、なかなか踏み出せないという方も多いと思います。
- しかし運動やトレーニングが自分自身の身体のケアになると考えれば、「少しやってみよう」という前向きな気になれると思います。日頃から運動をしていると代謝が上がり血流などが改善され、体調が変わってくるのが実感できると思います。プライベートでも仕事でもやはり健康な身体があってこそです。
- 無理に「運動して痩せよう」と考えるのではなく、ご自身の身体のメンテナンスと考え、簡単な運動で良いので毎日身体を動かすように心がけましょう。
- 例えば「歯磨きの時はふくらはぎのトレーニングをする」「テレビのCM中に腹筋運動をする」「目覚めたら寝転がったままストレッチをする」など簡単な運動からでいいので毎日出来るようなことをご自身で決め、続けていけば身体も軽くなり体力もついてくるはずです。
- これから来る暑い夏を乗り切るためにも適度な運動、体調管理はとても大切です。

ご購読ありがとうございました。次回号をおたのしみに (^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp