

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

十月となり、すっかり秋めいて参りました。今年はお出掛けの機会も少なく、オリンピックもあったので、スポーツの秋に何か運動を、という方も多いようです。

健康の為、楽しく軽い運動から行いましょう。

健康のため

運動習慣を

過ごしやすいこの季節は、秋の夜長に色々と新しい事を始める方が多いもの。

スポーツの秋は、身体を動かすのに気持ちの良い季節ですから、普段は運動をしない方も、何かスポーツを、と思う方が増えます。

おススメなのはストレッチ・体操

散歩・ジョギング等。

楽しくできる範囲で軽く身体を動かしてみる事から始めましょう。

心拍数が上がリ、全身の血流が良くなるくらいの軽い運動を毎日の習慣にすると理想的です。

無理のない範囲で

身体を動かす事から

運動といっても、普段習慣のない

方や高齢者が激しい運動を急に行う



と健康のためには逆効果。

ハアハアと息が上がってしまいう程の運動ではなく、呼吸を止めずに楽にできる有酸素運動を心がけましょう。

まずは、無理なくできる事からは始める事が大切です。

わざわざ運動器具などを使わなくても、掃除や洗濯物干し等の家事も立派な運動です。

買物や散歩の時、少し速足で歩いたり、テレビを観ながら手足の体操をするだけでもOK。

思い切り背伸びしたり、体や手足の筋を、気持ち良いと感じる範囲で伸ばすストレッチもおススメです。

健康な体には、筋力・バランス感覚・反射力・柔軟性の4つの要素が必要ですが、年齢と共にどこかしら弱い部分が出て来てしまいます。

2・3面の体力チェックで、自分の弱点を知っておきましょう。

いつまでも元気な身体は 毎日の運動と食事から！

暑い夏が過ぎ、寒さの冬に向かう少し前。
この季節は一年で一番過ごしやすい季節です。
健康のため散歩や軽い体操等、運動を始め
るには良い時季ですが、急に無理せず、まず
ご自分の現在の体力を知っておきましょう。

運動と食事

どちらも

過ごしやすい陽気に誘われ、散歩
やジョギング等、屋外に出て運動す
る方も増えてくるこの季節。
急に運動しすぎてぐったり疲れて
しまったり、必要な栄養が足りず
にかえって身体にダメージを負った
りしないよう、徐々に身体を慣ら
してバランスよく栄養を摂りま
しょう。

筋肉の素

タンパク質を摂る

歳と共に食事の嗜好も少しずつ
変わり、濃い味付けや肉類よりも
さりした食べ物を好む事が多くな
り、食が細くなりますが、そう
なると不足しがちなのがタン
パク質。
筋肉の素となるタンパク質が
不足すると、運動しても筋
肉が維持できず筋量が減って
しまいます。



肉や魚、卵・大豆・乳製品などを
食べるように心掛けましょう。

家事や散歩も

立派な運動です

ジムに通ったり、健康器具を
買ったりしなくても、日常の中
でほんの少し気をつけるだけ
で、毎日の家事も立派な運動
となります。

例えば、テレビを見る時に
椅子やソファの背もたれを使
わず姿勢良くしていれば体
幹のトレーニング。

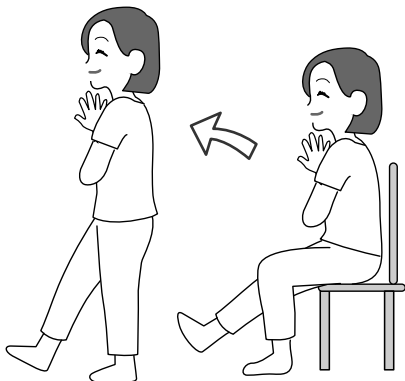
简单体力チェック

◆下の体力チェックで、ご自分の弱い部分を知っておきましょう◆

筋力チェック

◆筋力の低下は、筋肉が減少し心身の低下に繋がります。

椅子に浅く座り片足で立ち上がります（左右とも）
グラつきそうな時は壁などに手を添え、身体を支えられる場所で行って下さい。



片足で立てない方は下肢の筋力が落ちています。運動と栄養に気を配り筋量アップを目指しましょう。

バランス・反射力チェック

◆バランス・反射力の低下は、転倒やケガに繋がります。

片足を床から5センチ浮かせた状態でバランスを崩さずに30秒キープ（左右とも）
グラつきそうな時は壁などのすぐそばに身体を支えられる場所で行って下さい。

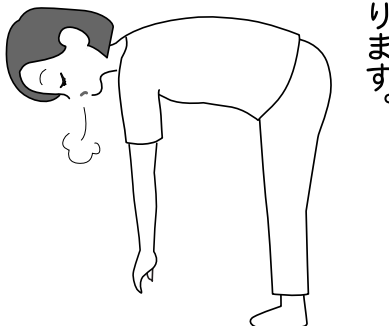


座ったまま、つま先で交互に床をトントンとタップし、10秒間で50回タップできればOKです。



柔軟性チェック

◆身体の柔軟性の低下は、腰・膝痛や動脈硬化に繋がります。



足は肩幅に開き、膝を曲げずにゆっくり息を吐きながら、床に手をつくように前屈していきます。

※勢いをつけず行いましょう。指先が床につけばOK。足首より上の高さだと要注意。身体の硬さと血管の硬さは関連していますから、お風呂上り柔軟体操で改善を。