

10月ほけんだより



10月14日はスポーツの日です。

健康を維持するためには、適度な運動が大切です。運動不足になると、筋力が衰え、少

し動く疲れやすくなるため動きたくないという悪循環に陥りやすくなります。

毎日少しずつでも体を動かして運動不足を解消しましょう。運動は生活習慣病の予防や

体力の維持・向上、血流の促進の他、免疫力の維持やストレスの解消にも役立ちます。

スポーツの秋を安全に楽しむためには、毎日の食事と睡眠も大切です。そして

運動前後はしっかりストレッチをして、汗をかいたら水分を補給しましょう。

天候に関係なく行える、家の中で出来る運動にも挑戦してみましょう。



ダンベル体操



足踏み体操



腕立て伏せ



ボール体操



ウォーキング

10月の予定

11日(金)三浦医師来所

15(火)～18(金)体重測定

磯貝医師来所日は未定です