

にこにこ通信

10月号

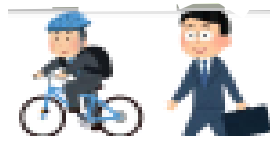
今より10分多く、体を動かそう！！

コロナ禍の中で、どうしても家にこもって、活動不足になりがちです。今より10分多く体を動かすことが、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・うつ・認知症などになるリスクを、下げることができます。

＜アクティブガイド（国民の健康作りの指針として、厚生労働省が作成）より引用＞

＜具体例＞

- 自転車や歩きで通勤する。



- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う



- 歩幅を広くして、早く歩く。



- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。



- 仕事の休憩時間に、ウォーキングする。



- いつもより遠くのスーパーまで、歩いて買い物に行く。



- 近所の公園を利用する。

