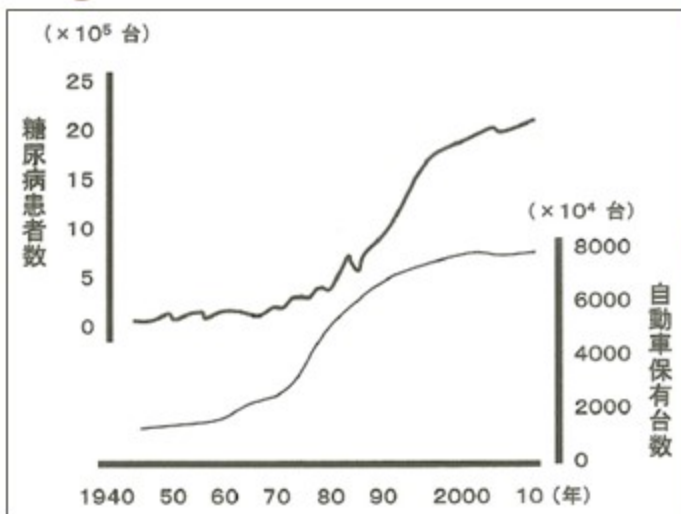


運動指導だより Vol.5

現代の三種の神器 「クルマ」「テレビ」「パソコン」



糖尿病の患者数は第2次大戦後、自動車の保有台数の増加に見られるような社会生活の近代化に比例するように増加してきました。

近代化した生活の三種の神器「クルマ」「テレビ」「パソコン」を所有していることと糖尿病や肥満の発症率を国際的な研究チームが調査を行いました。

【三種の神器を全て所有している人】

糖尿病の発症率

4.7%→11.7% **2.5倍に上昇**

肥満の発症率

4.7%→14.5% **3.0倍に上昇**

研究者のコメント

「生活が便利になることと活動的に暮らすことを両立することは難しい。意識して身体を動かす機会を作らなければ健康上の問題を抱えることになる。」

<運動指導のご案内>

毎週火曜日 15:00~16:30 (30分)

※料金は無料です。



その場足踏み

どこでも出来て、わずかな時間でも有効な運動になります。

10~20回程度、その場で足踏みを試してみるのも結構なトレーニングになります。

「イチ・ニ!イチ・ニ!」のテキパキ足踏みも良いのですが、「イチ・ニ・サン、イチ・ニ・サン」のゆっくりしたリズムでの足踏みもお勧めです。

片足でしっかり立つ感覚を感じながら、ゆっくり足踏みに挑戦してみてください。

