

START! うんどう 運動



じめじめとする梅雨になりました。運動をしたいけど外は雨の日が多く、雨じゃない日は蒸し暑く、中々運動を始める気持ちになれない日が続きますがそんなときは自宅内で運動をしましょう。

まずは運動をすることについての効果についてです。



メリット



- ・持久力や体力の向上により**身体活動が楽**に行いやすくなる。
- ・筋力向上により**基礎代謝が向上**する。
- ・心肺機能向上により**風邪をひきにくい体**になる。
- ・**生活習慣病の予防**になる。



デメリット

- ・負荷量や強度が高すぎると心肺機能への負担が強くなる。
- ・運動方法を間違えると、関節などの痛みを強くする

自宅で出来る運動を動画にしました。下のQRコードを携帯で読み込んでご自宅でのスキマ時間を有効活用して運動しましょう。

スクワット



お尻の筋肉



膝伸ばし



腕の運動



4つの運動



休診のお知らせ



7月13日(土曜日)院長・スタッフ学会参加のために休診します。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。