

「運動を日課にしよう！」

みさと健和クリニック リハビリテーション課

●運動を日課にしよう！

新型コロナウイルスの影響で外出機会が減り、自宅で過ごすことが多くなり体重が増えた・体型が変わったなど身体の気づきはありませんか？

いざ運動をしようと思っても続かずすぐにやめてしまうことも多いと思います。

課内では始業前の時間を使って『朝活』をしています。内容はアプローラーを使った体幹とレーニングを中心に行っています。5～10分程度の短時間、勤務日に数人で行うことで運動を続けることができています。

●基礎代謝を上げる

6月の記事で生活リズムを戻すためのポイントがありました。それに加えて、運動・水分・食事に気をつけると『基礎代謝』を上げることができます。基礎代謝が上がると1日に消費できるカロリー量が増え減量に繋がる他、病気にかかりにくくなるなどのメリットが多くあります。是非、上記のような運動習慣をつけることの他に1日1～2Lの水を飲む・食物繊維や発酵食品を摂るなど生活習慣を変えて理想の身体を作りましょう。



ここまでできるようになりました！
目指せ立ちコロ！！