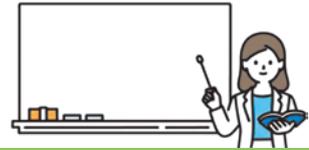




愛知医療学院大学 紙上講義 健康のためのワンポイントアドバイス



その運動で綺麗になるのはお尻の形か血管の中か

(愛知医療学院大学理学療法専攻講師 白井 晴信(理学療法士))

運動は好きですか？私は好きではありません。

運動が健康に良いことは紛れもない事実です。昔から多くの研究が積み重ねられています。今もアップデートされていますが、「運動が身体に良い」という点は変わりません。運動をしないと、健康を保つことが難しくなるということです。

さて、困りました。私のように運動が嫌いでも、運動をしなければいけません。では、仕方がないので、家から駅まで自転車で通勤していたのを、週に3回徒歩で通うようにしました。1日平均1万歩くらいは歩くようになり、今まで1年くらい続けました。お尻の形は良くなったように思いますが、本当に健康的になったかどうか分かりません。これで良いのでしょうか。

運動に関する研究のアップデートをお伝えします。「運動する方が良い」というのは今まで通り。5年ほど前から、さらに「余暇時間に楽しみで行う運動は、その他の運動よりも健康に対して効果的」と盛んに言われるようになりました。要するに、通勤や家事等に伴う「ながら運動」も効果があるけど、自由な時間

に「楽しく運動」するとより良いですよ、ということです。効果的というのは、血管の病気等を含め、多くの生活習慣に伴って生じる病気の予防効果があるということです。

ここでもう一つ素敵な情報です。本学が毎年開講している、「清須市民げんき大学」を受講した方の受講前後で「どれだけ運動をしているか」を調べています。元々、運動をしている方が多いため、げんき大学受講後に運動量が増えるわけではありませんでした。しかし、「余暇時間」の運動量は増えているのです。「げんき大学」に参加された方は、運動の楽しみ方が身についたのかも知れません。まだ推測であり、今後調査します。受講された方に運動の楽しみ方の秘訣を聞き、またアップデートがあればお伝えします。

楽しくできる運動を続けましょう。なければ、自分に合った無理のない楽しい運動を見つけましょう。私も楽しんでできるような運動を見つけ、お尻の形だけでなく血管の中も綺麗になりたいと思います。



医療法人 清須呼吸器疾患研究会
はるひ呼吸器病院
 東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院
 二次救急指定
24時間 救急外来対応
 内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
 消化器内科・循環器内科・病理診断科
 清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/>

あなたの広告 清須にポスティング4円～
 清須全域で効果的な宣伝をしませんか？
 タウン情報誌「くれよん」と一緒に配るから、狙ったターゲットに、しっかりリーチ！
 ご希望に沿ったお得なパックがあります。
ターゲットを絞り定める
 店舗、戸建て、集合住宅といった、配布先を絞り込んだポスティングも可能です。
清須全域 地域しぼり込み 枚数指定 ちらし作成
 詳しくは、右のQRコード、またはお電話から お気軽にお問い合わせください。
愛知アドバンス株式会社 担当: 妹尾(せのお)
 〒452-0962 清須市春日高札96番地 ☎: 052-908-5641

「セレモ友の会」
会員募集中
 六会金のみ、月々の掛金、年会費一切不要
セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128
 お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1
 清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
 ご開催はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

割れてなければOK! **食器** 1kg 20円 梱包は不要です。
 壊れてもOK! **廃家電** 1kg 10円 冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。
 清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま **不要品買取いたします**
 出張買取は500円でお伺い可能です！
お持ち込みください!!
資源市場
 営業時間 9:00～17:00 火曜定休
 愛知県清須市春日中沼93-2
 TEL: 052-938-7589
 古物商許可番号 第542552101100号