

夏の運動、どうしてますか？



毎日、毎日暑いが続きますね💧
暑い夏、冷たいアイスクリーム美味しいですよね。
でもこのアイスクリームの1個あたりのカロリー
ご存知ですか？なんと312キロカロリーもあるんです。
これは体重50kgの人が1時間ランニングすると
消費できるカロリーと同じ位になります。



アイス1個 = 312キロカロリー！！
= 1時間ランニング

でも、夏は暑くて外出の機会が減ったり、暑さの影響で
体が怠くて、つい運動不足になりがちではないですか？
運動不足は血行不良や体力低下の原因になります。
適度な運動をすることで、夏バテを 방지、
睡眠の質の向上も期待できます。



「継続は力なり」

すぐに効果が出なくても、無理せずに続けて運動を
習慣化させることが重要です。

- 体調不良の際は**熱中症**につながりやすいので
夏の運動は無理なく、**体調を整えて行う**
 - こまめな**水分補給**をする
 - 自分のペース**で行う
- 以上に注意して暑い夏も乗り切りましょう。



さあ、今日から運動を始めよう！

当院でも運動療法の 일환として**第3水曜日**に**運動教室**を実施しています。チューブを使った簡単は負荷トレーニングです。運動の前後で血糖値も測定しています。ご興味ある方は当院のスタッフまでお声をかけて下さい。



お知らせ

当院では肺炎球菌及び带状疱疹の予防接種を実施しております。ご希望の方はご予約をお取りください。接種券、問診票が届いている方は費用補助がありますのでご確認ください。

夏の運動不足解消には、涼しい室内で安全にできる「**宅トレ**」がお勧めです！「宅トレ」とは自宅で行うストレッチやエクササイズなどのトレーニングのことです。



自宅でできる宅トレは天候に左右されず、移動や着替えもないのでいつでも気軽にできます。ジムとは違い人目も気にならず、自分のペースで続けられるのがいいですね。

