



今月の担当：前田 秀幸

堂島針灸接骨院 ポジティブでいこう！

2025
July

運動をして元気になろう！

身体が元気になる運動とは？

今回のヘルスケア通信では、身体が元気になる運動のポイントと効果をご紹介します！



① 有酸素運動 ～心と体を軽くする習慣～

ウォーキング、ジョギング、水泳
サイクリング、ダンスなど

<ポイント>

- ・息が上がり、ややきつい程度の強度で10分以上続けて行う

<効果>

- ・血液循環の改善、ストレスの軽減
- ・心身のリフレッシュ

<おすすめ場所>

- ・公園などの緑道、プール
- ・フィットネスクラブ

② 筋力トレーニング ～体の土台を作る～

ダンベルやマシンを使用したトレーニング
<効果>

- ・筋力アップと基礎代謝の向上
- ・骨密度の強化
- ・骨粗鬆症の予防
- ・体力・持久力の向上



③ ストレッチ ～柔らかい体はケガを防ぐ～

朝の目覚めや就寝前・運動前後の
ウォーミングアップ・クールダウン

<効果>

- ・筋肉の柔軟性向上・可動域拡大
- ・肩こり・腰痛予防
- ・日常生活でのケガの予防



④ 継続のコツとまとめ

- ・自分の体力や好みに合わせて選ぶ
- ・楽しいと思える運動を見つける
- ・週に数回からでもOK！
- ・まずは継続を意識しよう！



偉人の名言 |
スティーブ・ジョブズ

『あなたの時間は限られている。だから、
他人の人生を生きて無駄にしてはいけない。』

型破りな才能と強い反骨精神、革新的なアイデアと情熱を持ち合わせたスティーブ・ジョブズはAppleを創業し、MacintoshやiPod、iPhoneといった革新的な製品を生み出すことで、現代社会に大きな影響を与えました。