

スポーツの秋、生活に運動を取り入れよう！

今日からできる手軽な運動！

- 電車やバスで立つ
- 姿勢を正しくする
- エスカレーターやエレベーターは使わずに階段を使う
- お店の駐車場を利用するときは遠くに止めて歩く
- 和式のトイレがあれば積極的に使用する
- 太ももをしっかり上げて大股で歩く
- 早歩きする
- 雑巾がけなど、家電に頼らずに掃除をして体を動かす
- 万歩計を使って1万歩を目指す
- ストレッチをして筋肉をほぐす
- 一駅前で降りて歩く
- つま先立ちで歩く
- 思い切ってスポーツクラブに行ってみる！

運動習慣を身に付けて健康管理に努めていきましょう。