

健康長寿応援通信

ゴールデンウィーク どんな風に過ごしましたか



環境の変化や気温の変動で心身にダメージを受けていたり、お休みだからと不規則な生活を送っていませんでしたか？

ストレス、不規則な生活で生活習慣病は悪化したり、症状が出現してしまったりします。そうならないために

風薫る5月、まぶしい新緑の中

ウォーキング

始めてみませんか



“健康のため”という目的をもって行う歩きをウォーキングと
いいます。ウォーキングは有酸素運動で手軽ですが、その効果はいろいろあります。裏面をご覧ください。

* 膝・腰が痛くてそんなに歩けないという人は「健康長寿応援体操」行い、筋力をつけましょう。

現在、「健康長寿応援体操」をYouTubeにて限定公開しております。お申し込みはふじトピアまでお願いします。



ウォーキングの効果

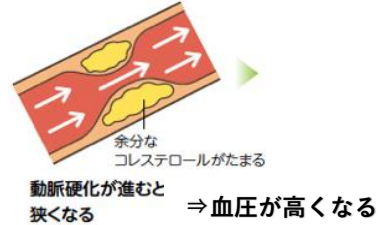


高血圧の改善

ウォーキングにより、血中の血圧を下げるタウリンやプロスタグランジンEという物質が増加します。

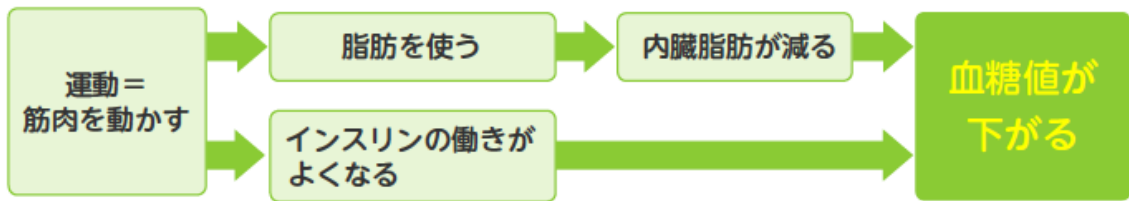
脂質異常症 動脈硬化の 改善

ウォーキングは血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させるといわれています。



糖尿病の改善

ウォーキングは血中のブドウ糖を利用し血糖値を下げる効果があります。



肥満の解消

ウォーキングなどの有酸素運動は体の脂肪をエネルギー源として利用するため脂肪の減少につながります。

肝機能の改善

ウォーキングをしている人ほど、肝臓の機能を示す検査の数値が低く肝臓が元気であることが明らかになっています。

骨の強化

カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まります。また太陽を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で造られます。

心肺機能の 強化

ウォーキング習慣のある人ほど狭心症等心臓の病気や脳梗塞等血管の病気になりにくいことが明らかになっています。

カフェふじトピア

- 【第2木曜日】6月9日(木)
申し込み開始：5/26(木)～
- 【第3水曜日】6月15日(水)
申し込み開始：6/1(水)～
- 【第4金曜日】6月24日(金)
申し込み開始：6/10(金)～

きてみてふじトピア

(だれでも出入り自由で集える場所です)

- 6月 8日(水)：西益津地区交流センター
- 6月 22日(水)：西益津地区交流センター

6月の予定