

# 元気になろう会通信

第10号



暑さも少し落ち着いてきましたね。熱中症予防や感染症予防で運動を控えていた方も多かったと思います。これから徐々に運動を増やしていきましょう。

## 歩き方を意識しましょう！

歩くことは気軽にいつでもできる運動の一つです。「歩く」ことで心肺機能を高めたり脳の血流が良くなり物忘れの予防にも効果があるといわれています。姿勢を意識して歩くと安全でより効果的な運動になります。

一步一步進むとき、視線や腕の振り、足の動きを意識して歩いてみましょう。

### 《歩く時のポイント》



自分の体調や体力に合わせてマイペースで歩きましょう。

距離や時間にこだわりすぎず、涼しい時間帯などに気持ちよい範囲で行いましょう。

適度な水分補給を心がけましょう

今回はクイズを通して“身体を動かす”ことを意識しましょう！

### 運動の〇×クイズ 答えと解説は裏面

第1問 猛暑が続きそろそろ「夏バテ」対策もしていきたいですね。  
この「夏バテ」はアメリカなど外国にはない。



答え

第2問 家事や雑用は運動にならないので、時間を作って運動をした方が良い。



答え

# 運動のO×クイズ 答えと解説

第1問

答え



日本は夏場に湿気が多い国なので、暑さがジメジメしやすく、熱気によって体調を崩しがちです。アメリカの人も暑すぎて辛いと思うことはあるのですが、長期的な疲労に結び付くことは少なく、「夏バテ」に当たる英語フレーズもないそうです。

夏バテ対策にも軽い運動はおススメです。食欲を増進したり、軽い疲労感で睡眠もとりやすくなります。歩き方を意識したり、今回の体操編の足をほぐす体操を取り入れていきましょう。

第2問

答え



運動というと、時間を作ってウォーキングや体操をすることをイメージしますが、家事動作や雑用も立派な活動です。台所仕事や掃除機かけ、風呂掃除等、暑くておっくうですが、意識して動いていきましょう。

## 元気になろう会通信終了のごあいさつ

今回の10号で元気になろう会通信の月2回の定期発行を終了させていただきます。

1号通信は、新型コロナによる自粛生活が始まり様々な集まりが中止となつた4月初め。元気になろう会や体操を続けることを忘れないように、月2回の通信の発行を始めました。

皆様も新しい生活様式にも少しずつ慣れてきたのではないでしょうか。マスクの着用などのルールを守りながら、これからも身体を動かしたり、人との交流を徐々に増やしていきましょう。

今後は感染症拡大により再び外出自粛となる場合には随時、元気になろう会通信の発行をしていく予定です。

これまで、皆様からたくさんの励ましのお言葉をいただき感謝しております。ありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。

