

**座りすぎ注意報！！****座りすぎて、こんなにコワイ！**

健康には運動やダイエットが大切。ですが、他にも大切な事があり「座りっぱなしを避ける」ことです 😊
日本人は世界で1番座っている時間が長い、デスクワーカーは1日10時間以上座っている、等のデータもあります。そして、この座りっぱなしにはリスクが・・
寿命が短くなる、ガン死亡やガン罹患リスクが高い傾向にある、抑うつ・不安を抱えやすい、とのデータも。時代が便利になるにつれて活動量が減り、座る時間が増え、この20年間で座っている時間が20%も増えています。今後、AI化などで座り過ぎの健康被害は増えそうです… 😱

座り過ぎ、ちよい減らして元気BODY

座り過ぎを少しでも減らす事にはメリットがあります 😊
①仕事の効率アップ 🌸 座位では脳の血流が減るのでちよい立ちでお茶を飲むなどリフレッシュを。
②肥満防止 🌸 消費カロリーが摂取カロリーを下回ったら痩せられません。食べ過ぎていないのに痩せない・・は座っている時間が長い事も原因の1つのかも 🌸
③筋肉の衰えを防ぐ 🌸 座った状態は筋肉がほとんど動いていません。筋力も弱り、筋肉量も減り基礎代謝の**脱！座り過ぎで 減少で太りやすくも 🌸 さあ、ちよい 動ける身体** 立ちを増やしていきましょう 😊

9月のマシ**グレートプレス (お尻・太もも)**

- ①斜め上に、すくい上げるように蹴ります。
 - ②反動を使わず、お尻を意識して蹴りましょう。
- 頑張った後は、お尻のストレッチを忘れずに。

**September カレンダーチャレンジ****家事の合間運動 踵上げ 10回×2セット**

カレンダーチャレンジは「プチも積もれば山となる」という思いでやってみませんか？ 身体の事に関しては、やらなければ運動機能は「0」ではなくマイナスの方向に進みます 🌸 やる事で「+」に。その差は大きいですよ～ 😊💧
踵上げはふくらはぎの運動。第2の心臓と呼ばれるふくらはぎを動かして足のむくみを解消しましょう。



9月のかるた川柳

な

懐かしむ ウエストくびれ あった頃



やるなら 楽しい方がいい

まだまだ 継続は力なり 🌸 2023

イベント & お知らせゆる〜く **ダイエットカレンダー** 🌸 2023

朝夕が気持ち涼しくなってきたこの頃、確実に「秋」に向かっていますが食欲はアップしていませんか？
運動と食事は元気ボディにとっても大切な事です。頑張って通ってしっかり運動。その分、しっかり食事。食事(摂取)と運動(消費)のバランスですよ～ 🌸

「5のつく日はワクワクDAY★」ということで、5・15・25日に体重を測り、ゆる〜くダイエットカレンダーに記入して頂いています。定期的に記入することで、体重が大きく増えなくなります。また、減っていたら「ヤッター🌸」とヤル気アップ。多少の増減は気にせず続けることが大切です。

**9月のジョギングボードレッスン**

20日(水)・21日(木)・22日(金)

ジョギングボードで何しよう・・・をカ・イ・ケ・ツ！

**測定WEEK 8月23日(水)~31日(木)**

『怖いけど 自分を見つめて 目標探し』

今年の目標、最後の調整をしましょう。