

あるく健康ニュース 5月号

春は疲れやすい季節 冬の間の運動不足

皆さんこんにちは、最近では少しずつ暖かい日が増えてきました。冬の寒い時期と比べて、待ちに待った、春のこの時期になると、外に出て様々な事を行う機会が増えてくると思います。

しかし、最近色々な方々と話しているうちによく聞く話題があります。それは、『去年まで出来ていた事が出来なくなった』という話です。

実はこの様に感じている方は、雪の降る地方に住む方の大多数が感じている問題です。

その理由は、やはり冬の間の運動不足です。

冬の間は寒いし雪が降る為、なかなか外に出て身体を動かす機会が少なくなります。身体を動かさなければ、全身の筋肉の量が減っていきます。

そして、去年の秋ぐらいに出来ていた事が、春になって出来なくなってしまう事で気持ちが落ち込んでしまう方がいらっしゃいます。

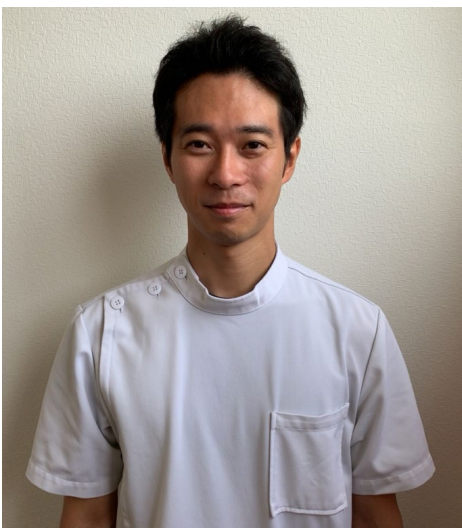
ですが、安心して下さい。

これは、私も含めて皆さんも同じように感じる事です。

そこで、これから何かしら身体を動かす機会があれば、まずは8分目ぐらいにしておいて下さい。

去年と同じぐらいに体力、筋力が戻るまでは、少し時間がかかります。それまでは、少し控えめに動いていて丁度いい状態です。

疲れやすく、怪我もしやすい、春の時期は身体にムリをさせない様にして下さい。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com