

健康な身体で快適

運動のやり方10ポイント



生活の中にスポーツを

①長く続ける

何ごとも三日坊主で終わってはなんにもなりません。毎日少しずつでもよいから長く続けること。

②年齢・体力に合わせて

老人はゲートボールとまわっているわけではありませんが、体力に不相应なスポーツは危険です。くれぐれも「としよりの冷や水」にならないように。

③健康診断にしたがって

健康診断で高血圧や心臓病、糖尿病などで要注意となった人は、医師の指示を受けてく

ださい。発熱やかぜ気味のと

きも自分で判断して中止するかひかえめに。

④ウォーミングアップを

運動する前には必ず準備体操、終わったあとは整理運動を。

⑤食後や炎天下は避ける

体力のない人が厳寒時や炎天下で運動をすると、事故が起こりかねません。また食後すぐに運動を始めるのも避けましょう。

⑥ムリは禁物

睡眠不足や過労、酒気のあるときの運動は避けるべきです。また運動中に胸痛や呼吸困難、吐き気などが起こったときはただちに中止しましょう。

⑦目標をもって

目標を立てると実行するにも励みがつきます。歩くのなら1日1万歩とか、三か月で2キロやせるとか、各自で目標を立ててみてください。

⑧いつでもどこでも

工夫すれば、運動は場所と時間を問わず、いつでも、ど

健康について —トレーニング—

細田 敏 (本町)

式になっているジョギング用のもの、ウエイトトレーニングマシン、さまざまな器具が置かれ若人が汗をかいておりました。早速自転車こぎをやってみました。数分の後に大汗となり、胸は苦しくなり一休みです。小生の身体は脂肪に囲まれ運動機能がストップしていたのです。

若い人たちに励まされ、最近ではほとんどの器具を使用してトレーニングできるようなりになりました。四十代の同輩の方がた油断してはいけません。成人病が会いたがっていますよ。身体を鍛えましょう！
そして、レッツ・ピギン・スポーツ、汗を流しましょう。健康のために。



トレーニングで健康な身体を