



ももち体育館 施設だより



💡 スポーツの日ってどんな日？



毎年10月の第2月曜日は「スポーツの日」です。
ももとは1964年の東京オリンピック開会式(10月10日)を記念して「体育の日」として制定され、2020年の法改正により、「スポーツを通じて健康な心身を育む日」として現在の名前になりました。

10月20日（月）は定期休館日です



<トレーニング・健康豆知識講座>



「1日の歩数」で健康寿命をのばそう！

あなたは1日、どのくらい歩いていますか？

現代は車や便利な家電の普及で、昔より歩く機会が減っています。

しかし、「歩くこと」は最も手軽で確実な健康法です。

研究によると、1日の歩数が多いほど、生活習慣病や認知症のリスクが低下することがわかっています。

健康のための歩数目安

- ・高齢者(65歳以上): 6,000～8,000歩 フレイル・転倒予防、筋力維持に効果的です。
 - ・働き世代: 8,000～10,000歩 体脂肪減少、血圧や血糖コントロールに役立ちます。
 - ・ダイエット・体力向上目的: 10,000～12,000歩 代謝アップや持久力向上に効果的です。
- 「6,000歩」を超えると、心血管疾患や認知症の発症率が下がるという研究もあります(筑波大学研究より)。

最後に

歩く速さや距離は人それぞれで構いません。

大切なのは「毎日少しずつ続けること」。

今日の一步が、未来のあなたの健康を守ります。



ももち体育館では、X(旧Twitter)を開設しております。

ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。



ももち体育館 X リンクはコチラ↓↓

