



ももち体育館 施設だより



💡 歩数が減る11月、まずは+1000歩を！

寒さで外出が減ると、自然と歩数も減ります。

平均すると11月は年間でもっとも活動量が落ちやすい月。

対策として、「いつもより1000歩多く歩く」を目標にしましょう。

たとえば買い物を徒歩に変える、エレベーターを1階分だけ階段にするなど、小さな積み重ねで1日1000歩（約10分）の運動量アップができます。

この+1000歩が、血糖値・血圧・体脂肪の改善につながります。



11月17日（月）は定期休館日です



<トレーニング・健康豆知識講座>



今月の特集：免疫を守る3つの習慣

気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節です。

免疫を保つために大切なのは、

①睡眠、②腸内環境、③軽い運動の3つです。

まず「睡眠」。夜更かしを控え、毎日同じ時間に寝起きすることで免疫細胞がしっかり働きます。

次に「腸内環境」。食物繊維と発酵食品を意識し、腸のバランスを整えることが免疫力の土台になります。

そして「軽運動」。ウォーキングやストレッチなど、1日20分程度の身体活動が血流と免疫の働きを助けます。

冷えが強まる11月は、体を動かして“あたためる”ことが最大の予防策です。



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↓↓

