

いつもウェルネスをご利用いただきありがとうございます！特に何も疲れることはしていないのに、なぜ体が疲れるのかと思うことはありませんか？現代はスマホやパソコン、色々な道具のおかげで仕事にしても遊びにしても、座ったままで済ます方法が増えました。何もしていないのではなく、**体を動かさずに活動をしている**ともいえますよね。今回は、『**体を動かす大切さ**』についてご紹介します！



なぜ？《疲れることは何もしていない》のに、疲れる…



江戸時代に書かれた健康書『養生訓』には、【身は労すべし、休めすぎるべからず】とあります。**体は適度に動かして、じっとし過ぎない方が健康に良い**という意味です。動くとも血流も増えて隅々まで酸素や栄養を届けることができ、体を支える筋肉も使います。溜まっている水が腐りやすいように、体内も循環させないとよどみます。動くことで代謝が上がり、健康な体を維持しやすくなります！



○動いた後にじっとする = 体を回復させる休息
×常にじっとする = 楽に過ごせる

人間の体は、『じっとしている』ようにはできていないのです

春は からだの巡りを良くしよう！

暦の上での春（2/4～5/5頃）は、体が【起きる】季節！暑い夏に向けて、少しずつウォーミングアップを始める時期です。この時期大切なのは、歩いたり軽い運動などで【巡りを良くする】ことです。運動というと、筋トレや走って汗をかいたりするイメージですが、そもそも疲れているとハードルが高いですね。まずは、「鍛える」ではなく「**体を動かすと気持ち良い！**」という感覚を目指しましょう。

18～64 歳の人は…



毎日 60 分ほどの、少し負荷をかけた身体活動がおすすめ。
例：歩行 30 分 + 掃除 20 分 + ストレッチ 10 分 など

65 歳以上の人は…



自分の体調に合わせて、どのような運動でも良いので 40 分を目安に。
例：歩行 20 分 + ラジオ体操 10 分 + 掃除や花の水やり 10 分 など

まずは今よりも 10 分多く体を動かすことから始めてみましょう！**疲れが溜まり筋肉がこっていると、動くのにも必要以上に力が必要です。**鍼灸治療やアロマで体を整え、動かしやすい体の土台作りに役立ててくださいね。



上田



東口



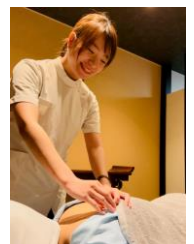
翁



吉川



内満



石橋

WELLNESS
RELAXATION SALON

大阪市中央区南本町3-2-4 大泉ビル4F

TEL 06-6282-0068

ID @akx3351w

LINE でもご予約
していただけます



スタッフ一同、皆様のお役に立てるよう、元気な笑顔でお待ちしております！