

くるみ便り

少しずつ涼しい風も吹くようになり、秋が近づいてきているなと感じます。食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋。今年はスポーツの秋になるように体を動かしていきたいなと思っています。ですが突如の秋ということもあり美味しいものが多いこの時期！美味しいものも食べながら運動しようと思います(^^) /

9月号



くるみ薬局では世界の絵本を3ヶ月に一度お届けしています。ぜひ、お子さんと一緒に手に取ってみてください😊

- ・雲のようなハ哥鳥 (中国)
- ・いいこにして、マストドン! (メキシコ)
- ・恐竜を探せ! (オーストラリア)
- ・オスカルとはらペコドラゴン (ロシア)
- ・のんびりニッパルチェ (オランダ)
- ・バザンカさんのたまご (アメリカ)
- ・月の塔 (スウェーデン)
- ・あおいよるのゆめ (イタリア)
- ・うみのいきもの (イギリス)
- ・ほら、おすべるよ (イギリス)

スポーツの秋!! 「自分の歩くを見つけよう」

運動をするには心地の良い季節になりました。普段から運動不足だなと感じていても、なかなか重い腰が上がらない方も多いと思います。ウォーキングにはストレス解消・肥満防止・筋力の低下防止・生活習慣病の予防などの効果があります。この運動しやすい気候をきっかけに特別な準備や場所の必要がないウォーキングを始めましょう。

☆1日30分を目安に歩く!

ウォーキングで十分に運動効果を発揮するには30分程度の時間がおすすです。20分以上の有酸素運動で脂肪が燃焼するといわれています。ダイエットを目的とする方はもっと長く歩くといいかもしれませんね(^^) 1日30分のウォーキングを3日間は空けないようにして続けることが大切です。

☆ウォーキングは姿勢が大事!

ウォーキングは正しい歩き方ないと効果を得られません。背筋を伸ばし、頭のてっぺんを引っ張り上げられているイメージで歩くのがポイントです。

☆運動後にはタンパク質を!

運動後やトレーニング後の体は様々な筋肉細胞が傷ついている状態です。これが炎症を起こしているのが筋肉痛です。筋肉痛が復活すると筋繊維は以前より少し小さくなって強くなります。このときに必要な成分がタンパク質になります(プロテインなど)。運動の前後にタンパク質を摂取することで疲労軽減や筋肉量アップに効果的です。



くるみ薬局のホームページはこちらどうぞ😊

裏面もあるよ♪