

日々の業務お疲れ様です。

「フジキュー健康だより」第7号
今回は、「運動習慣」についてです。

運動を習慣にするのに要する期間は約3ヵ月、特に寒い冬場に運動なんてしたくない人が大多数だと思います。

しかし、冬場に運動をするメリットも多く何より、一番のメリットは冬の運動は痩せやすいです。

すぐに行える運動を紹介します。

ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操
この3点です。

目安となる基準は

- ・ウォーキングは1日1万歩
- ・ジョギングは1日合計20分
- ・ラジオ体操は1日3回

上記の目安でも普段運動しない人にはハードルが高いと思います。

なので、エスカレーターではなく階段を使うなど、普段の行動に対してプラスで行動すると気兼ねなく行えるでしょう。

※当たり前ですが、寒いので様々なところに負担がかかりやすいです。

準備運動はもちろん、自身の体調に合わせて行うことが大切です。

年も明け、一年の始まりとして運動を始めてみるのはいかがでしょうか？