

「ASTONE通信」



第 164 号
2021 年 11 月 21 日発行

担当：今井 直樹

将来の為に貯筋しませんか？

緊急事態宣言中は自宅で過ごす日が多く、運動不足になっていませんか？
普段から運動をされている方もおられると思いますが、私もスクワットを続けています。スクワットをする事により、得られる効果があります。



☆基礎代謝が上がる☆

体の中の大きい筋肉は下半身に集まっており、鍛えると筋肉量が増える為、体の基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がれば、消費カロリーが増えたり、免疫力が上がったりする効果もあります。



☆血流が良くなる☆

スクワットでふくらはぎを鍛えると、体の血流が良くなります。ふくらはぎは、「第二の心臓」と言われるほど重要な存在で、下半身の血流をサポートするポンプとしての役割を持っています。老廃物の回収や酸素を循環させるなど体の健康維持には欠かせません。
さらに効果を上げる為には、正しい姿勢で行う、無理のない回数を継続して続ける、なども大切になってきます。

将来、寝たきりの防止にスクワットも効果的です。30歳から徐々に筋肉量が減少

してきます。特に太ももやお尻などの下肢の筋肉は腕の筋肉よりも減り方が早く、30歳から80歳までに半減と言われていています。元気のある内からスクワットなどの運動を行って、将来の為に貯筋する事も大切です。

ニンテンドースイッチの「リングフィットアドベンチャー」を知っておられますか？使われている方もおられると思いますが、私も使用しています。自宅で簡単にトレーニングが出来て、ゲーム性もあるので楽しんで筋トレが出来ます。簡単に筋トレを始めたい方には、おすすめしたい商品です。



来年の干支は「虎」！

気がつけば今年もあと1ヶ月チョット(@_@)

そろそろ来年に向けての準備も始めましょう(^^♪

そして来年(2022年)の干支は「虎」、今年も恒例の

石の干支の取り扱いを始めました(^^♪

チラシも同封しておりますので宜しくお願いいたします<m(_)_m>

数に限りがございますのでお早めに(^_-)-☆



*「今月の名言」・・・他者と比較するのではなく、過去の自分と比較する！