



5月のお便り

気候がとても不安定な春ですが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

北海道は今月が桜の季節です。春真っ盛り！！

暖かくなると、冬の寒い間に凝り固まっていた身体をほぐしたくなる人が多いと思います。

そんな時に気をつけた方が良いでしょう。

それは、「**激しい運動は行わない**」です。

いくら運動が身体に良いからといって、激しい運動は場合によっては逆効果となることがあります。

「筋肉を鍛えたい」「持久力をつけたい」

これらの要望は激しい運動をしなくても叶えられます。

では、激しい運動とは何なのか？

わかりやすい条件は、「走る」ことが含まれているかどうか、

です。走る**ことが含まれる運動は激しい運動だ**と考えておいて

ください。

「走らずに歩く」「ゆっくりとした動きで筋トレをする」

このようなことで、安全に体力をつけることが可能です。

人間は物凄い数の筋肉で出来ています。その数は400とも

言われています。

その全てを同時に動かすことはなかなか難しいのですが、割と多くの筋肉を同時に動かせる方法があります。

それは、「**歩く**」ことです。

そして、「何歩歩く」など歩数を決めるよりも、「**何分歩く**」と時間を決める方が続けやすいかもしれません。

天気の良い日に外を歩くことは、筋肉にとってだけではなく、心にとっても良いことだと思います。

そして、「1日何歩」ではなく「**1週間で合計何歩**」と、期間も少しゆったりめに設定しておよその運動量を決めると、より続けやすいのではないかと思います。

晴れた日は少し離れた公園でランチをする、という目標にしても良いかもしれませんね。

一番大事なことは、楽しむことです。

これからは外に出るのが気持ちいい季節です。

楽しみながら元気にお過ごしください。

