

運動不足!  
反対!

あえてはつきり言います。

Curves  
カーブス  
通信  
VOL63  
令和3年9月号

# ダメ! 「運動不足!」

## 運動不足の定義

1回30分、週2回以上の運動を、1年以上続けられていない状態

運動不足が  
心や体に及ぼす影響

### ①肥満



運動にはカロリー消費効果があるため、健康的な体型を維持する為に欠かせない。  
特に30代以降は、加齢に伴い、基礎代謝が低下する為体を動かして代謝を促す事が必要



放置すると...  
糖尿病、高血圧、心血管疾患などの生活習慣病のリスクが高まる!!

### ②うつ病を始めとする精神疾患



自立神経系の働きを阻害されると、ホルモンバランスが乱れ、気持ちが不安定に...

### ③死亡率の増加

1日15分の運動で死亡率が14%低下する事がわかっている。  
(※台湾国立衛生研究所による41万人を8年間追跡したデータ)  
また、平均余命が1002日延びるという結果も出ている。



ちなみに♥  
運動習慣の継続メリット



- ・免疫力、抵抗力の向上
- ・肥満予防
- ・体力、筋力の向上
- ・心肺機能の向上
- ・認知症の予防
- ・関節痛の軽減
- ・血行促進による肩こり冷え性改善
- ・生活習慣病メタボ予防
- ・ストレス解消

今月の動画では「運動不足チェック」も出来ちゃいます♥

動画QR



@926cizti



LINEでは様々な情報を配信しているので、まだの方は登録をしましょう!



合言葉は **みんなで 延ばそう 健康寿命!**