



～運動習慣って？～

ところで皆さん運動習慣はありますか？こんにちは！今月号は小川が担当します。前回は、若い世代からお年寄りにかけて筋力低下によって身体の機能低下が起こるロコモについて書きました！

今回はそれに絡め、運動習慣について書いていきたいと思えます。

運動習慣って？(厚生労働省・国民栄養調査)

「頻度・時間・強度・期間」の4要素から定義されるものであるが

「週2回以上・1回30分以上・1年以上」運動している人を運動習慣者

どうですか皆さんできてますか？僕も無理です……

- ・器具を使わなくても運動出来たら…・下半身太り改善出来たら…
- ・美脚になりたい、二の腕細くしたい、くびれ作りたい
- ・マッチョにはなりたくないけど…・コンディション上げたい

そこで整骨院では、そんな人達のためのエクササイズメニューを作成中です
どんどん新しい情報が出てきますので首を長くしてお待ちください！



今月の一枚📷
(秋田県 矢島町)



先日、矢島スキー場にスノボをしてきました！🎿

毎年滑っていますがナイターは初めてで夜の雰囲気最高でした！
皆さんも是非、冬にしかできないスポーツ挑戦してみてください！



読書のお時間です

読書の冬ということで今月も僕のオススメを一冊紹介します！

「かぞえきれない星の、その次の星」～僕は短編小説集が好きでこの

小説は11の物語が集約されています



コロナ渦に描かれた

小説ということもあり

子ども達への目線で

書かれていて、温かい

気持ちになります

この冬に

是非一冊

〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	9:00	●	●	9:00	/
15:00～20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	/