

運動不足になっていませんか？

運動不足になると、身体のなかでは血流が悪くなり、自律神経の乱れなどの不調が起ります。また姿勢や身体のバランスが保てなくなると、身体の不調や怪我などにつながりやすくなります。

まずは座る時間を減らしてみよう！



家事をする

掃除や洗濯など、家事をこまめに行うことで身体を動かしましょう。身の回りが整うと、心地よく過ごすことができます。

ストレッチをする

屈伸をしたり、足首を回したり、家の中でできるストレッチを取り入れてみましょう。数分でも身体を動かすと、気持ちのリフレッシュにもなります。

散歩をする

朝や夕方など、過ごしやすい時間に家の周りを散歩してみましょう。階段の上り下りも手軽でいい運動になりますよ！

ハードな運動でなくても、日常のなかで無理なく続けられることを探してみましょう。意識を変えるだけでも、いい変化があるはずです。

身体を動かして、健康的な生活を心がけましょう！

