

Karada Update 通信 第7号

1st anniversary～第1号発行から1年、振り返りの大切さ～

「0歳から一生涯の健康づくりに貢献する」という経営理念の下、多数の健康づくりのノウハウと実績をもつセントラルスポーツ株式会社と、健康都市弘前の実現を目指す弘前市は、令和6年2月に連携協定を締結し、さまざまな健康に関する取組を実施してきました。

Karada Update通信は、協定を締結した令和6年2月から隔月で、「あと10分、今より多く体を動かす」ことにつながる健康情報をお届けしており、今回の第7号で本通信も1周年を迎えました！

あっという間に経過した1年でしたが、熱心な読者のみなさまにおかれては、10分と言わず、15分、30分と体を動かす習慣が身についていると確信しています。

ところで、年を重ねることを「老化」とネガティブに捉える方が多いかと思いますが、「エイジング～加齢～」を楽しむことを表す言葉があるのをご存知でしょうか。ウェルエイジング(Well-Aging)は、心身ともに健全な状態のまま、年齢とともに上手に魅力を重ねていく生き方を示すポジティブな言葉です。

作家ロバート・コリアーは「毎日少しずつ改善すること。それが大きな変化を生む」という言葉で、小さな積み重ねが最終的には大きな成果を生み出すと指摘しています。大切なのは「少しずつ」です。

いきなり頑張る！も良いですが、継続することこそがみなさまをWell-Agingな未来に導いてくれます。

今回ご紹介する運動は肥満対策や糖尿病予防への有益性が示唆されている褐色脂肪細胞を活性化させるものです。

本通信の第1号では「デスクワークの休憩中にできる簡単なストレッチ」として、二の腕とお尻のストレッチをご紹介しましたが、今回ご紹介する運動も、仕事の休憩中にできる運動となっています。デスクワークの方は、休憩中や席を立つ時に意識して行ってみてください。

また、デスクワークの方だけでなく、立ち仕事の方も休憩中にできる運動となっていますので、ぜひ実践してみてください！

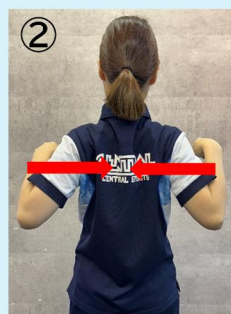
最後になりますが、これまでご紹介してきた運動も振り返りながら、今よりもあと10分！体を動かし、さらに体をアップデートさせていきましょう！



←バック
ナンバーは
こちら！

令和7年2月発行
発行 セントラルスポーツ株式会社
セントラルフィットネスクラブ弘前店
(TEL 0172-35-1611)
弘前市企画課(TEL 0172-26-6348)

背中の運動



肩甲骨を中心に内側～外側へ動かします。
慣れてきたら肩甲骨を上方～下方に動かしてみよう！

腰回りの運動



ウエストを中心に左右にカラダをねじります。
洗濯ものを干す時などに意識をすると一石二鳥です！

