

運動療法室からお知らせ

健康運動指導士 森 宏康

みなさんの身体、ゆがんでいませんか？



ほとんどの人は普通の姿勢や生活習慣から知らないうちにからだがゆがんでいます。

たとえば……

1. 机や作業台の位置が低く前かがみの体勢で作業をしている
2. かばんを持つ手や肩にかける側がいつも同じ
3. 左右非対称のスポーツをよくする(ゴルフ・野球など)
4. 食べる時、同じ側の歯でかんで食べる
5. イスに腰を掛けるときいつも同じ足を組んで座る
6. いつも怪我や痛みのある方をかばっている などなど……



どうしたらいいの？

1. 作業の合間にストレッチをする
2. いつもと違う手でかばんを持ったり肩にかける
3. 左右対称のスポーツ(水泳など)やバランスよくストレッチ・筋トレをする
4. 食事をするとき、バランスよく左右交互にかむ
5. いつもと違う足の組み方をする
6. かばいすぎない などなど……



大切なのは、左右バランスよく使うことです。

気が付くといつも同じ方でかばんを持っていたり、同じ方でかんだりしてますよ！意識していると頭の刺激にもなるので一度お試しください(^_^)v

栄養科からのお知らせ

栄養科 作田敦子



みなさん、お菓子にはどのくらいのエネルギーが含まれているかご存じですか？

お菓子って私たちに喜びや楽しみを与えてくれますよね。

でも、食べ方や量によっては過度の体重増加により健康に悪影響を及ぼしてしまうことがあります。

お菓子は、エネルギーの元になる脂肪や炭水化物が多く含まれ、ビタミン・ミネラルなど体に大事な栄養素は少ないのです。




したがって

習慣的な間食をやめ、3食の食事をしっかりととり、バランスの良い栄養をとるよう心がけましょう。






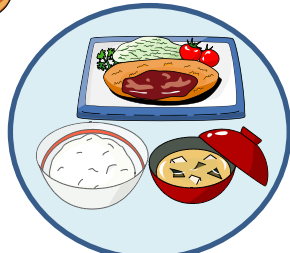


ちなみに

エネルギーの消費量

	徒歩 (30分) 142kcal		ジョギング (30分) 249kcal		水泳 (30分) 354kcal
---	------------------------	---	---------------------------	---	------------------------

さてさてお菓子のエネルギー量は???

	串だんご1本 150kcal		チョコレート1枚 350kcal
	ショートケーキ1個 390kcal		菓子パン1個あたり 250~500kcal
	かりんとう1袋 700~1000kcal	= 	

とんかつ定食と同じエネルギーです