寒さが厳しくなると家の中に引きこもりがちになります。感染症対策の為に人混みを避けたりすると、活動的な生活を送ることも難しくなります。活動的な生活は、心にも体にも良い影響を与えてくれます。人混みを避けて１人や限られた方と一緒に軽い運動をしましょう。また、３食バランスよく食べて、免疫力を維持し、規則正しい生活をおくりましょう。様々な感染症に気をつけながら、健康管理にも十分留意し、健康二次被害を防ぎましょう。

活動的な生活とバランスの良い食事で健康な体を！

運動をして筋肉を育てよう！

立ったり歩いたり姿勢を維持したりする筋肉は加齢にともない衰えやすいです。
具体的には、腹筋・背筋・太ももの前の筋肉・お尻の筋肉です。これらの筋肉をしっかりと鍛えることが健康な体づくりには大切です。ウォーキングなどの運動や日頃から活動的な生活を送ることも重要ですが、意識的に強度が大きい運動（レジスタンス運動）を行うことも必要です。どんな運動をすればいいのか・・・お悩みの方は、運動紹介ページに掲載している体操をしてみましょう！とっても効果的です。

日常生活に運動を取り入れ健康なからだを維持しましょう！

バランス良く栄養を取ろう！

食事は活力の源です。主食・主菜・副菜を組み合わせてバランスのとれた食事を、３食しっかりとりましょう。それぞれの食品に含まれている栄養素は、１種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

また、最近では手軽に調理ができる冷凍野菜も注目されています。野菜は冷凍することで栄養価がアップする物もあり、旬の時期に収穫されたものを優れた技術で冷凍しているので解凍しても味が落ちません。

スーパーだけではなくコンビニで入手できる便利な食材も沢山あります。
かしこく利用して、バランス良く栄養をとりましょう。

休息も大切です！

運動をすることで、筋肉に刺激が入り筋繊維が傷つけられます。そして運動後の休息により傷ついた筋繊維は修復され、強くなるという効果が得られます。休息を挟まないと体は疲れたままの状態でせっかくの運動効果が充分に発揮できません。運動と栄養摂取と合わせて休息も適度に取りましょう。

トレーニングの種類は様々です。自分に合った方法で継続しましょう！

水中歩行（アクアウォーキング）

陸上での歩行は、自分の体重にかかる重力のせいで足腰に負担がかかりやすく、せっかく張り切って運動しようとウォーキングを始めたものの、痛みや怪我で中断してしまうことがあります。しかし水中歩行（アクアウォーキング）は、違います！浮力の影響で体重による脚腰に対する負担が軽減され、水圧によるほど良い抵抗も加わり、低負荷・長時間の歩行が可能になります。しっかり準備運動をしてから行いましょう。

マシンジムトレーニング

歩く・走る・筋力トレーニング・ストレッチ等、雨や雪の天候に左右されずに運動をすることができます。機械を使うので、初めて運動する人でも簡単に安全に行うことができます。様々な種類の有酸素運動や筋力トレーニング、ケーブルトレーニングもできます。

スタジオレッスン

ヨガ・エアロビクス・ダンス・ツール（ダンベル、青竹、バランスボール、ストレッチポール）を使ったレッスンをインストラクターと一緒に行うことができます。初心者から上級者まで飽きることなく運動を楽しむことができます。

YouTube トレーニング

自宅に居ながら動画を見て運動をすることができます。ご自身の生活リズムに合わせて効率よく運動を行うことができます。

あやべ健康プラザでは YouTube チャンネルを開設しています！
筋トレだけでなく、水泳やストレッチ、健康・栄養についての内容もあり、幅広い分野で活用していただけます。
また、ホームページＴＯＰからは、ＨＩＰＨＯＰ教室や体操教室の先生方の YouTube チャンネルもご覧になることができます。
どの動画もとっても楽しくて役に立つ内容です！お家で運動される時に、是非活用してみてください！

QR コードを読み取ってアクセスできます♪

水夢チャンネル

水泳から筋トレまで
幅広い内容です。

ここからチェック

ＨＩＰＨＯＰ教室

Mazuru Rock 'n' roll
SINCE 2008
2019

ダンスはもちろん
楽しい動画が盛り沢山。

ここからチェック

体操教室

子どもから大人まで
楽しく運動ができます。

ここからチェック