

ふやそう 骨格筋!



まだ若いし、
筋肉なくても平気だよお～

いえいえ、
筋肉にはいろいろな
役割があるんですよ



身体を動かしたり、姿勢を保持するだけでなく、

熱を作って**冷え症**改善&**免疫力Up!**

糖を貯蔵する場所が増えて**血糖値Down!**

水を貯める力で**脱水、熱中症**も防げます。

まずは簡単な運動で、筋肉を増やしてみましょう!



ゆっくりかかとをあげて、つま先立ちになり、**ゆっくり**おろします。

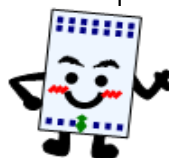
または、かかとをあげたままでもOK!

ややきつい、と感じるくらいまで行くと効果的です。

第二の心臓と言われる**ふくらはぎの筋肉**が鍛えられます。

歯磨きや台所仕事をしながら、意識して行ってみましょう。

皆様の健康づくりに役立てていただく
ための『職場出前講座』実施中!
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21 職場推進部会
電話 226-9961
FAX 226-9982