

## ～相双保健所長からみなさまへ～

### 「秋の運動について」

こんにちは。相双保健所の堀切です

暑い夏が過ぎたと思いきや、急に冷え込みが強くなり、体調の管理に注意が必要な時期となりました。

よく、食欲の秋と言われますが、現代の日本では、食欲に任せて食べ過ぎてしまわないように気を付けなければいけません。それでも、おいしい秋の味覚は魅力的です。食べてしまったぶんは、運動することで取り戻してみませんか。

これまで、私が実行している運動をご紹介しましたが、いずれも、短い時間でやや強めの負荷がかかるものでした。そこで今回は、この季節にちょうど良い有酸素運動をご紹介します。

内容は非常に単純で、階段の昇り降りをお勧めします。これは時間や回数を、皆さまの体力や体調に応じて調節することができますし、今の気温でも、10分ぐらい続ければ体が温まります。私も、1日20～30分程度、毎日実践していますが、走ったり、強い力を使ったりせずとも、運動の後には体が汗ばむぐらいです。

1回の運動量はそこまで大きなものではなくても、毎日続けることで、必ず良い効果が生まれます。古くから言われる通り、継続は力なり、の精神で、日々を過ごしていきたいものです。

令和5年11月10日