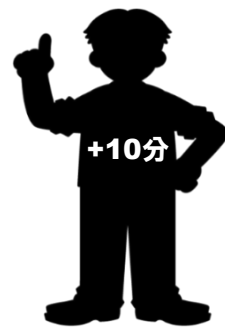


からだを動かすといいことがこんなにいっぱい

ひと とうし

この人に投資！



こ

骨粗しょう症予防

骨への刺激になりカルシウムの吸収を促します

の

脳卒中予防

筋肉が血液循環を助け血圧が安定します

ひ

肥満予防

新陳代謝を活性化し脂肪燃焼率をアップします

と

糖尿病予防

インスリンの働きがよくなり、血糖値を下げます

に

認知症予防

脳の血流がよくなり脳細胞が活性化します

と

閉じこもり予防

日常生活動作に必要な筋肉を維持し、
活動的な生活を送ることができます

う

うつ病予防

ストレス発散やリラックス効果があり、
自律神経の働きが安定します

し

心臓病予防

血液循環が促されることで心臓の負担が減り
心肺機能が強化されます

運動は未来の自分のための投資です

日常生活を活動的に！



さあ運動

プラス

10

分



動画で実践！
健康ワンポイント

