

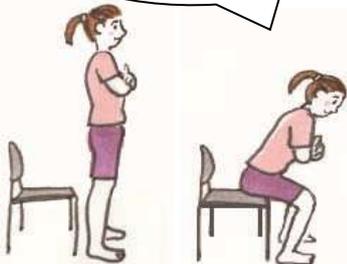


みなさま、こんにちは やっと梅雨明けも発表され夏本番となりました！  
猛暑、猛暑の連続ですが熱中症対策を万全にして日々を過ごして下さい。

## Health

## プラス10で健やかに！

座る際、膝がつま先より前に出ないよう、お尻を引くと良いですよ



- ①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。
- ②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう！

### ●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることに期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィンドウショッピングでもOKです♪

### ●筋力トレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋力トレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

### 「+10(プラス・テン)」とは？

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう♪

・ストレッチなどの柔軟運動も！  
肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほぐしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおすすめ

5分を2回など分けてもOK！大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです



ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使つけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおすすめ。

### 夏季休業のお知らせ

8月10日(木)～8月16日(水)

ご不便をおかけしますが  
宜しくお願いいたします

—あなたの住まいづくりをお手伝いします—

# 株式会社 奥山工務店

〒238-0101

三浦市南下浦町上宮田1584

TEL : 0120-046-898

TEL : 046-889-0720 (代表)

FAX : 046-889-1047

URL : <http://www.okuyama-co.co.jp>

