

2025年2月 重点目標



運動不足解消～ラジオ体操

寒さで体がなまっていませんか？

毎日実施しているラジオ体操は、運動不足解消にとっても効果的です。

13種類の運動があり、3分で終わりますが、きちんとやると全身の筋肉を動かし、**頭もスッキリ、ケガ防止**にもつながります。

折角やるなら、ひとつひとつの動きをしっかりと行い、効果を上げましょう！！

続ける事で期待できる効果

- 体内年齢・・・ 体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。
- 血管年齢・・・ 血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。
- 体力年齢・・・ 歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出。

実年齢より若く！



骨が丈夫になり、**骨粗しょう症予防**に！

歩行能力向上、**転倒予防**にも！

若々しい血管で、**脳卒中、心臓病予防**に！