

# 代謝系グループ 『福寿草の会』 活動報告ニュース



2018.3.17号 春のウォーキング編

みなさま、こんにちは！

朝夕と日中との寒暖差が激しい日が続きますが、体調をくずされてませんか？ そんな中、つくしは元気に顔を出しているようですよ。春を楽しみましょう！

今月の福寿草の会では、『ウォーキング』を開催しました!!

この日は、きれいな青空で、気温も穏やかで暖かく、ウォーキングに最適な日でした。今では『ウォーキング』とい

う言葉も定着しましたが、少し前までは『歩け歩け』と言っていましたよね(笑)。

散歩よりも少しだけ早いペースで、景色を楽しみながらの軽い運動といったところでしょうか。

しかし！あなどるなかれ。1回の運動でも、血糖値や血圧の数値にしっかりと、その効果が現れるみたいですよ!!

60分コース参加者8名のうち、7名の数値が下がっていました☆少しの運動でも、毎日続ければ、血糖・血圧の数値は、ゆるやかに確実に下がっていくんだそうです。大人の足では、10分約1千歩といわれています。春を感じて『歩け歩け』してみませんか？

次回の学習会は・・・

平成30年4月28日(土)13:30～ 総会 です。

1年を振り返っての活動報告です！お楽しみに☆

