



0566-21-0211

京極歯科院長の久田和明です。今回の94号は「有酸素運動」についてです。御家族でご覧ください。



医院のお花



毎日の生活に運動を取り入れていますか？
運動不足は生活習慣病を招き、歯や歯ぐきの健康にも影響します。

スポーツ庁が発表した体力、運動能力調査の結果によると、小学生から高齢者までの幅広い年齢層で体力の低下が認められたそうです。免疫力向上のためにも体を動かすことはとても大切です。



効果的な運動として少し脈拍が速くなるような『**有酸素運動**』を1日30分、週に5日程を目安に続けてみましょう。特にお勧めしたい有酸素運動がウォーキングです。特別な用具も必要ないですし、ジョギングやランニングに比べハードルが低くケガのリスクもほぼありません。

定期的に有酸素運動ができないようなら、生活にちょっとした工夫をしてみましょう。

エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、車を少し遠くに停めてみる、あえて一駅前の駅で降り歩いて帰る等、いつもより少し歩数を増やすだけでも運動効果はあります。運動は少しでも続けることが大事です。



運動を継続し基礎代謝をあげて免疫力を向上させれば、生活習慣病や感染症の予防になり、心身の健康にもつながります。無理なくできる運動から始めてみましょう。



ホームページです
ご覧ください

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方は
1~2年毎に、
歯周病継続管理の
方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査を
お勧めします

京極歯科は、
大正13年に開業し
皆様のおかげで
100年以上にわたり
地域歯科医療に貢
献して参りました。
これからも患者様が
快適な生活を送れ
ますようお手伝いさ
せていただきます。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 [刈谷市 京極歯科](#) を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyogoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyogoku.jp/>

久田和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ