

10分の運動で脳が活性化

いっもお世話になっております。

毎日暑いんですね。

みなさんは、運動などされてますか？

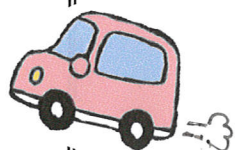
先日のニュースによると、ウォーキングと同じくらいの軽い運動を10分ほどするだけで、**脳が活性化**されて、注意力や判断力がよくなるということです。

実験で、10分ほどパダルをこいだ後に、問題を解いてもらうと、安眠にしていたときよりも回答時間が短くなったそうです。

これから、定年も**65**から**70**オになるかも...と言われている中、いつまでも脳も身体も元気であり続けるためには、毎日少しでも身体を動かさないといけないですね。

私は、毎日通勤で片道20分チョット歩いていましたが、来週からドア-to-doorで車通勤を始めることにしました。
(夏の暑さ☀️に耐えられないのと、少しでも早く家🏠に帰りたいので)

歩く機会が少なくなってしまうので、毎日10分!! 家で軽い運動をして、脳を活性化させ、いつまでも元気で若らしくいたいと思います。 いつまでも働けるように...



メールマガジン配信希望の方は下記のメールアドレスまでご連絡くださいませ。