

ボウリング大会楽しかったですね～！今回のボウリング大会は2年ぶりの開催だそうですね。

久しぶりに、自慢の腕前を披露された方、結果はどうでしたか？

私は迫力のないチロチロボールを投げて何度かストライクとりました(^ ^)

個人優勝された大井さん・チーム優勝された

東京支社のみなさんおめでとうございます☆多々東京チーム強いなあ…((+_+))

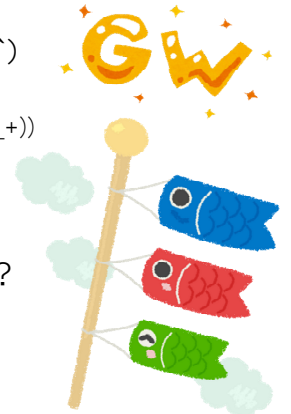
今月はこの間 開催された、ボウリング大会にちなんで

“ボウリングと健康”というテーマで特集していきたいと思います。

コロナ禍で、家族や友達と何しようかな～って、

考えている方、ご家族でボウリング大会を開催してみてもはどうでしょうか？

以外に盛り上がりますよ～♪ゲーム代を賭けてとか(^ω^)…



☆ボウリングと健康

☆チーム優勝☆

ボウリング3ゲーム
(約30分)の消費

エネルギーは
約40kcalカロリー！
他の運動と比較する
とテニスなら20分、
散歩だとなんと
80分に！！

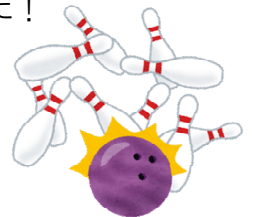
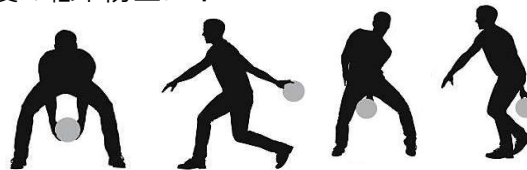


ボウリングによる健康効果

ボウリングのような運動は、**メタボ対策**としての有酸素運動と虚弱化対策としての全身運動の組合せであり、**メタボ症候群の改善**とともに、**認知症、がん、糖尿病、骨粗鬆症**など老人性疾患の**予防に有効的**！

- ① 全身運動ですので糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防にも役立つ！
- ② 足腰の強化！
- ③ ベストな心拍数を保てる有酸素運動なので、糖質や脂肪を燃焼＝ダイエット効果に！
- ④ ストレス解消にもなりリフレッシュ効果◎
- ⑤ 全身に適度な負担をかける為、骨密度の低下防止に！
- ⑥ ゲーム性があるので、脳の活性化

皆さんは、どのフォームかな～？



「お知らせだチュ」

6月号には、今年度の定期健康診断結果と過去2年分を比較したグラフを掲載しますでチュ～お楽しみに～

文責：八幡・松山