

健康ボウリングのすすめ 6

第6話

季節は流れ、出会いと別れの季節がやってまいりました。
謝恩会・歓迎会でボウリングをご利用の方も多いと存じます。



とっても良い機会なので、身体の為になる効果的な『ボウリング』をしませんか？
今回は、身体にやさしいボウリングの取り入れ方のお話。
取り組み方次第で、高血圧や骨粗鬆症といった成人病の予防や治療に効果が得られるんですよ。

みなさんは、『予防医学』という言葉を目にしたことがおありでしょうか？

『予防医学』とは、簡単に言うと「病気になる身体をつくりましょう！」という事です。

病気になる身体づくりで直ぐに思い浮かぶのは、『運動』と『食事』ですね！

まさに、この2つが揃うことで免疫力が向上し、イキイキと張りのある生活を送る事が出来ます。

現在、上記のような症状と上手にお付き合いをされている方は、体調と相談しながら『運動』を取り入れることを医師より指示されている方も少なくないと思います。

しかし、ただ『運動』と言ったところで、何をどうすればいいの？という事になりますね。

免疫力を向上させ、体力・筋力の維持をはかるための運動は、長時間（30分以上）、楽しく、笑顔で出来る事が大切です。

そして、終わった後の爽快感、達成感があると、更に効果的です。

又、定期的におこなうことを考えると、季節や天候に左右されないことも重要なポイントですね！

『ボウリング』なら、これらの条件を無理なく満たすことが出来ちゃいます。

- 3 ゲームで十分な運動量が得られます
- ストライク・スペアの爽快感
- お仲間との楽しい会話
- 得点に対する意欲
- 目標に対する達成感
- いつでも手ぶらでOK！



さあ、お友達を誘って出かけてみませんか？

ご自分のペースで投げたい方は、お1人でのご来場も大歓迎です！

星ヶ丘ボウルでは、新しいお友達の輪が広がる「健康ボウリング教室」を随時開催しております。

お気軽にお問い合わせください。