

健康ボウリングのすすめ 9

第9話

ああ、ずいぶんと更新をさぼってしまいました…
楽しみに読んで頂いていた皆様、大変申し訳ありませんmm
星ヶ丘ボウルでは、健康ボウリング教室が定期的で開催されて
ご参加いただいております。

ボウリング教室にご参加される目的は、それぞれかと存じますが、学んでいただく内容は皆同じで
ございます。お1人おひとりが、ご自身の目的を果たすことができるよう、講師は必死に勉強し、
講義を行っておりますwww



今回は、生活習慣病のお話です。ちょっと前まで「成人病」と呼ばれていた疾病の数々が、近年は
「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。以前は「成人病」の発症や進行には、加齢によるもの
が多いと考えられてきましたが、医学の進歩・研究成果から、
生活習慣が大きく関与していることが明らかになってきました。
生活習慣の結果、子どもにも「成人病」と同じような症状が増
えたため、正しい生活習慣の大切さを広く認知して欲しいとい
う思いから、平成8年に「成人病」から「生活習慣病」と名称
が変更されました。



では、「正しい生活習慣」って、何？という事になりますね？
昭和の時代、「早く寝なさい」「ちゃんと噛んで食べなさい」「外
で遊んでらっしゃい」etc...親御さんに言われた経験はありませ
んでしょうか…今思うと、あの言葉が全てであったような気がいたします。早寝早起き、正しい食

生活、運動習慣。言葉は違いますが、意味は同じではございませんか！大人に
なるにつれ、そうしない事への言い訳が増えてきたような気がします（反省）。
せめて、少しの時間を見つけて、楽しく運動しませんか？

スポーツで汗を流すことは、生活習慣病の予防だけでなく、ストレスの解消に
も役立ちます。又、美肌効果や若返りの効果も期待できます
短い時間で、効果的な運動をおこなうなら、ボウリングがお勧めです！

3ゲームで、ウォーキング80分相当の運動量が確保できますし、1人でも、誰
とでも、いつでも楽しむことができますね！さあ、今日から運動習慣を身に着

けて、お医者様がいらぬ身体を手に入れてくださいね！星ヶ丘ボウルでは、平日毎朝 10:00 から、
ボウリング教室を開催しています。「習慣」にするためにも、曜日を決めて、いらっしゃいませんか？
楽しい仲間が、おまちしておりますよ～！

