

藤骨カラダ通信

8月号 Aug. 2026
Vol.77

今号のテーマ

活動的に動ける
夏の体力づくり

夏休みを元気に楽しむための健康習慣

8月は、夏休みやお盆休みなど、家族で過ごす時間が増える楽しい季節です。せいかくの夏を元気に楽しむためには、暑さに負けない体づくりが大切です。強い日差しや冷房との温度差、食欲の低下、睡眠不足などが重なると、知らないうちに体力が落ち、少し動いただけで疲れやすくなる場合があります。8月を活動的に過ごすポイントは涼しい時間に少し体を動かし、こまめに休み、食べやすい形で栄養をとること。夏を楽しむ体力づくりのために毎日の小さな健康習慣を身に付けましょう。



HEALTH
健康

暑さに負けない体力を保つ方法

夏の体力づくりで大切なのは、激しい運動をすることではなく、毎日の生活の中で少しずつ体を動かすことです。暑い日中に無理をして長く歩いたり、急に運動を始めたりと、かえって体に負担がかかる場合があります。おすすめは、朝や夕方など比較的涼しい時間に、短い時間だけ体を動かすことです。

たとえば、朝の涼しい時間に5～10分ほど歩く、室内で足踏みをする、椅子から立つ・座る動きを数回行うだけでも、体を動かすきっかけになります。

夏休み中は、家族でラジオ体操をしたり、買い物の時に少しでも多く歩いたりするのもおすすめです。体力は一気につけるものではなく、毎日の小さな動きで守っていくものです。

特に高齢の方は、「昨日より少し動けた」「今日は外に出られた」という積み重ねが大切です。



夏休みに家族でできる健康習慣

夏休みは、家族で健康習慣を始めるチャンスです。特別な運動をしなくても、家族で声をかけ合うだけで、体を動かすきっかけになります。

おすすめ健康習慣

家族で行う時のポイントは、回数や時間を厳しく決めすぎないことです。「できた日を増やす」くらいの気持ちで続けると、無理なく習慣になりやすくなります。



- ✓ 朝食後に家族で3分体操
- ✓ 夕方に短時間の散歩
- ✓ お風呂前にスクワット5回
- ✓ テレビCM中に足踏み
- ✓ 水分補給の時間を決める
- ✓ 食事にたんぱく質を1品足す
- ✓ 寝る前にスマホを置いて深呼吸

藤接骨院 安西院 期間限定キャンペーン

久しぶりにご来院の方限定 スペシャルクーポン

- キャンペーン期間: 8/13(木)まで
- 対象者: 2ヶ月以上ご来院のない方
※ご予約いただいた方が対象となります。

今だけのキャンペーン特別価格

2,500 (税込) 円

お悩みに
合わせた施術



カウンセリング・
検査(約30分)

ご予約はお電話またはLINEで!

☎054-266-3255



