



## 運動の秋

### 秋です、運動をしませんか？健康維持には運動は必須です！

味覚が楽しめる秋、自然に食欲が増していきます。昭和30年代の食事に戻ると、肥満や糖尿病は1/3に減少すると言われています。今の食事がとても恵まれているという事ですね。青味の魚や繊維質の多い野菜など、正しい食事が健康の基礎になるのです。運動すると血中の脂肪や糖分を消費されるだけでなく、筋肉が鍛えられ、肺や心臓や自律神経の機能も強まり、メタボリックシンドロームなどが改善され健康が守られると言われます。

肥満などの改善に運動は欠かす事はできません。運動によるエネルギー消費は、運動時だけでなく、安静時のカロリー消費を増加させます。筋肉量が増すと安静時の基礎代謝が増加して、脂肪がよく燃え、健康的な代謝の良い体が出来ると言われます。冬が来る前に代謝の良い体を作ってみませんか。

**ところで…みなさんは運動習慣がありますか？定期的に運動しているという方がいる一方で、特別な運動はしていないという方も多いのではないのでしょうか？**

毎年5万人もの人が運動不足が原因で亡くなっている事を知っていますか？運動不足と死因は直接どんな関係があるかという、生活習慣病です！平成30年人口動態統計によると、生活習慣病での死因別死因割合では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が全体の半数である50%を占めています。

#### 今日から出来る手軽な運動！

現代人の運動不足は深刻…まずはストレッチだけでも始めましょう！ストレッチ？なにをすれば？と思う方は、もっと簡単な運動があります。みんなが知っているラジオ体操と歩くことです。ラジオ体操を真剣にすると、意外と汗が出ます！お試しください。

### POINT 運動を習慣化する4つのコツ

- ①目に見える結果をつくる→数字で「目に見える結果」をつくる
- ②小さな達成感を励みにする→コツコツと簡単な運動を積み重ねる
- ③日常の習慣や他人との約束事と結びつける→日常生活や強制力を利用する
- ④楽しみと結びつける→自分へのごほうびを用意する

### 毎日の生活に負担のない程度に取り入れることがポイントです！

健康的な生活を送るために欠かせないのは運動習慣です。一般的に「運動習慣がある」とは「1回30分以上の運動を週2回以上1年以上続けている」事を指します。  
※日常生活で「今より10分、体を動かしましょう」という指針が出されたそうです。なんとなく10分ならできそうな気がしてきませんか？10分多く動くということは歩数で約1000歩多く歩くという事になります。簡単に出来ることからスタートしましょう。

厚生労働省から日常生活で「今より10分、体を動かしましょう」という指針が出されたそうです。なんとなく10分ならできそうな気がしてきませんか？

## 北本建設からのお知らせ

### 北本建設はyessシステム建築のビルダーです！お任せ下さい！

倉庫・工場建築をローコストで検討中の企業様にご案内です。

低価格、短工事、高品質の三拍子が揃った倉庫工場を当社は提供できます。

意匠性に優れフレキシブルな目的や用途に応じたオーダーメイド感覚のシステム建築です。当社で建てさせて頂きました倉庫です。

北本建設の無柱大空間工法をご覧ください。建築コスト3割削減、在来よりも工期約20%短縮可能なyess建築の魅力を、お伝え致します！

#### yessシステム建築



一度見てみませんか？ご案内致します！善さを是非ご覧下さいませ。

### 求人募集！北本建設と一緒に働いてみませんか？

有資格者（1・2級建築士、建築施工管理）経験者大歓迎致します。

※一緒に働く仲間を募集しています。40代以上の方が多く活躍されています！

改修工事、倉庫や工場や住宅、官公庁などの現場が多いです。

詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております！

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地  
北本建設株式会社



048-591-1234

担当者 太田まで