



浜

り

ハ

通

信



31年4月1日  
66号発行



## 浜通り訪問リハビリステーション

寒さも緩んできて、活動しやすい季節になってきました。冬の間になまった体をリフレッシュする良い機会です。これから暖かくなっていく時期は新陳代謝も上がっていきます。そこで、今回は**新陳代謝**についてお届けします。

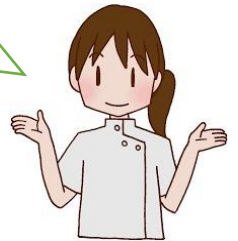
**春は再生の季節！「新陳代謝」は夏に向けて上昇！！**

**新陳代謝とは？** 生きるために、全身の細胞が入れ替わる活動のことです。

例えば

- ・汗をかき老廃物を出す
- ・新しい肌が再生される
- ・髪の毛が抜けて生える
- ・怪我が治る

新陳代謝が良いと怪我や病気になりにくく、なっても治りやすい体になります



**新陳代謝を上げるには？**

- ✧ 皆さん、体は固くありませんか？  
柔らかい筋肉は、よく伸び動くため、毛細血管の巡りが良くなります
- ✧ 体を動かしていますか？  
体を動かすことで効率的に代謝があがります
- ✧ ちゃんと栄養を摂っていますか？ 栄養が代謝をアツフ！！  
体を冷やさない根菜類を中心に脳の栄養となる糖質、筋肉の源になるたんぱく質等も取りバランスも意識しましょう。



体温が1℃上がると免疫力が5～6倍にも上がるよ～



**ダイエット効果も 😊**

新陳代謝は老廃物を出したり、新しい細胞、組織を作りだしたりして、多くのエネルギーが生まれ出されます。そのエネルギー源は脂肪です。代謝が上がることで効率よく脂肪が燃焼されダイエット効果にもつながります。

さあ～皆さん冬の間になまった体を、新陳代謝が良くなる春にどんどん再生させて脂肪燃焼させましょう！！