

6月12日戸川公園



**7月のNW講習会** 5日(木)・※10日(火)お楽しみNW・19日(木)・24日(火)

※お楽しみNW 10日 ⇒ 多摩丘陵の緑道…皆様一緒に行きましょう・ **お弁当持参** (後方から2両目乗車)

新松田 8:26 → 渋沢 8:32 → 秦野 8:36 → 東海大学前 8:41 → 鶴巻温泉 8:43 → **新百合が丘乗換え 9:28** ⇒ 多摩センター 9:40

**8月のNW講習会** 2日(木)・23日(木)・28日(火)

※ 市外に出ますので必ず申し込みお願いします

**ガッテン!** 筋肉&血管を強くする!

世界が証明した”最強の寝たきり予防法”

【2018・6・6放送】

今、健康寿命を伸ばすために最も効果的にされているのは、禁煙よりも、運動よりも肥満解消よりも「人とのつながりを作ること」

人とのつながりが少ないことは、心臓病や認知症、筋力低下を引き起し、結果として「早死のリスクが50%高くなる」とアメリカの調査結果が発表されるなど、体の衰えを加速させる最大の要因と解ってきました。イギリスでは今年1月に「孤独担当大臣」が誕生して、国あげての対策に乗り出したほどです。

**1日3回 寝たきりを防ぐ行動とは?**

寝たきりを防ぐために重要なことの1つは、体内の炎症を抑えることです。カリフォルニア大学ロサンゼルス校のステイプ・コール教授の研究によると、「人に親切な行動」を1日3回1か月間行った人では、体内の炎症を促す遺伝子

の働きが抑えられることが分りました。この実験では、週におよそ90分間(1日およそ13分間)他人への親切行為をしたと推定されています。コール教授は「日々の行動次第で、炎症を促す遺伝子の働き方を変えることができる」といいます。 次号へつづく

市民活動サポート事業：測定

次回2回目測定は

10月です



屋外:

5m 歩行

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558