

2018(H30)

8月

# アルステ通信



水分をしっかり摂りましょう！

## ニート (NEAT) を増やせ！！

「ニート」という言葉は、学校も行かず、仕事もせず、職業訓練もしない、自称、自由人の様な、プー太郎のような感じで使われますが、英語で言うと、

**NEET** (Not in **E**ducation, **E**mployment or **T**raining) となります。

で、ここでいう「ニート」は、**NEAT** です。 **Non Exercise Activity Thermogenesis**

家事や通勤・通学など日常生活における動作で無意識に消費される熱量のことをいいます。(意識的に行う運動ではない)

つまり、フィットネスクラブで行うような運動による消費ではなく、日常生活動作で消費されるエネルギー = 熱量のことですね。

大体、1日のエネルギー消費の内、3~4割をニートが占めるのですが、日常生活でもよく動く、歩く、立って仕事をする人は、ニートが多くなります。立って動いている人の方が、座ってばかりいる人の1.2倍消費量が高いのです。(さあ、すぐに立ちましょう！)

あるデータによると、カナダの研究で、17000人の人を死ぬまで追跡調査をしたところ

1日中座っている人は、立って生活している人の1.5倍から2倍の心臓病のリスクが高くなったそうです。

先日呼んだ医学博士の著書にも座ってばかりいる人は、寿命を縮めるとありました。

座りすぎは危険です。最近では会議も立ってする企業が増えてきています。

8時間労働のうち、4時間は立って生活しましょう。重いオシリはいけません。

立って生活をする、ニート(NEAT)が増え、生活習慣病のリスクが大きく減るのです。

さあ、皆さん、立ちあがりましょう！ STAND UP！ エッ？座ってない？寝転がっている！？しかも、おやつ食べながら？！

休みの時は、ずっと？？？エッ~~~~~！！！！？ビールも？？？

申し訳ありませんが、「生活習慣病まっしぐらコース」でございます。早めの軌道修正をおススメ致します。

なお、軌道修正は当店、アルファステップをおススメいたします。



SAIKI

## 疲労の豆知識！



暦の上では秋ですが、暑い日が続く、疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか？

そこで自分で簡単にできる疲労度チェックをご紹介します。以下の当てはまる項目に☑を入れましょう！

- いつも体が重い感じがする
- 頭痛、首や肩の凝り、腰痛がある。
- 動悸、めまいがする
- 朝、起きた時に気分がすっきりしない
- 怒りっぽくなった
- 昼間の眠気に襲われることが多い
- 根気がなくなった
- 目が疲れやすくなった

いくつチェックが付きましたか？

5つ以上当てはまった人は疲れが溜まっているかも！

単なる疲れと無視していると、病気を招くことも！

しっかり休養を取ることも大切です。

それでも、疲れが取れない方は、生活習慣を見直して、

そこに運動を継続させましょう！

フィットネスは自律神経を整えて、カラダの疲れもとってくれます。

仕事の効率も上がり、一日の活力につながりますよ(^^) /

今日も、アルステで  
エネルギーを  
充電するぞ！



ALOHA！！アロハ〜♪♪

今年も夏の終わりにみんなでフラを踊ろう！



日時：8/30(木)

11:10~11:50

フロントで参加者受付中です！

参加費無料！誰でも参加できます！  
パウスカート無料貸し出し！

終わった後は、  
みんなで冷たいスイカ  
をたべますよ♪

