



2026 年 医療生協さいたま

ひだまり

ニュース



認知症やがんを予防されたい方！

椅子に掴まってスクワットをしましょう



1. 脳の血流が改善する為、認知症予防になります♪
2. ガン細胞の栄養となる「糖」を筋肉も欲する為、筋肉量が増えるとガン細胞に行きわたる「糖」が減ります。



スクワットをした後は…

☆☆好きな物を食べましょう☆☆

- ・頑張った自分にご褒美をあげましょう♪

タンパク質が理想ですが、まずは好きな食べ物飲み物で自分をねぎらい、栄養を補給してから身体を休めましょう





上下のイラストをよく見て
6 か所の間違いを探しましょう！



答えはこちら！
脳トレをしたあとは
表面のスクワットにチャレンジして
身体も動かしましょう！

