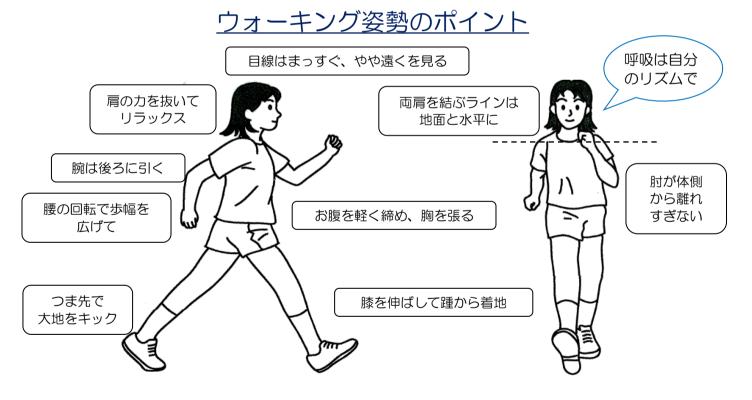


朝日を浴びながらウォーキング、体内の幸せホルモン(セロトニン)が活性化・・・

- 体内時計がリセットされ、体に活動と休息のリズムも生まれます
- 清々しい気分となり、意欲がアップし、集中力の高い仕事ができ 日々の作業が効率アップ
- ・ウォーキングなど、一定のリズムを刻んで体を動かすことで活性化。 運動を開始して5分後あたりから増え、20~30分でピークに。 やり過ぎは逆効果。程よい運動が大切。







## ストレッチ(準備体操・整理体操)

