

ちょこっと通信

素朴なギモン 何が違うの？

? ジョギングとランニング

寒さも和らぎ暖かくなってくると、屋外に出て体を動かしたくなります。運動不足を解消したい、ダイエットしたい、体力の向上を目指したいと思ったとき、始めやすいのがウォーキングやジョギング、ランニング。ジョギングもランニングも「走る」ことは同じですが、一般的には走るペースや運動強度、目的に応じて使い分けられています。

走るペースによる違い

ジョギングはウォーキングの延長で会話しながら走れる程度の速さ、ランニングは息が弾んだり息切れしたりする程度の速さが目安とされています。

運動強度による違い

運動の強度を表すのが「METs(メッツ)値」。国立健康・栄養研究所が示すMETs表では、ランニングは8km/hで約8.3メッツ、ジョギングは約7.0メッツとされています。また走っている最中の心拍数にも違いがあり、1分間あたりの心拍数がランニングは最大心拍数の70～85%、ジョギングの場合は60～70%が理想とのこと。

目的による違い

ジョギングは健康維持や体力づくり、ストレス解消などが目的で、一方ランニングは本格的な体力強化やマ

ラソン大会への出場など、競技志向の高い人が行うトレーニング的な傾向にあります。

生活スタイルや体の状態に合わせて、無理のない形で快適な走りをしてみませんか。



暮らしのAI活用法

📺 贈り物の相談にのってもらおう

結婚や昇進、退職など、人に贈り物をする機会はいくつかあります。しかし、その人に喜んでもらえる、他の人と違ったセンスの良い贈り物を選ぶのはなかなか大変です。



そんな時こそAIにご相談を。お相手の年齢、性別、贈る目的、予算、好みなどを入力すれば、ぴったりのギフトをお勧めしてくれます。最後に「それが売っているECサイトのURLを教えてください」と訊けば、そのまま購入に移れます！

なるほど！日本語トリビア

🗨️ 「おかげさまで」の深い意味とは？

私たちが何気なく使う「おかげさまで」。その語源である「陰(かげ)」とは、神仏などの目に見えない大きな力の加護を指しています。かつて日本人は、自分一人の力ではなく、周囲の支えや自然の恩恵を受けて生きていたと考え、その感謝をこの言葉に託しました。「おかげさまで」という響きには、自分を少し控えめに置き、他者や環境への敬意を忘れない日本独特の美德が息づいています。



本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作: 港北メディアサービス

マニユライフ生命保険株式会社



マニユライフ生命コールセンター
0120-063-730

受付時間9:00～17:00(土日祝・12/31～1/3は除く)

本社: 〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト: www.manulife.co.jp

●担当は