

▶ ウォーキング(有酸素運動)の効用

生活習慣病予防

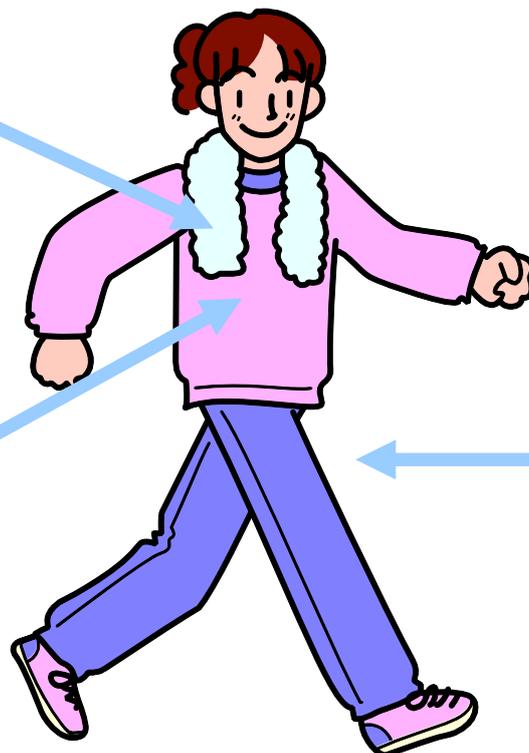
- ① 血液中の中性脂肪やコレステロールを適正に保ち、動脈硬化を予防します。
- ② 運動によってインスリンの働きが改善され、糖尿病を予防します。
- ③ 有酸素運動を長期間繰り返し続けると血圧を下げる効果があります。

脳の活性化・ストレス解消

景色、鳥の声、川のせせらぎ、自然の風などが五感を刺激することによって、脳の活性化やこころの健康に効果があります。

心肺機能を
高める

肥満予防
体脂肪を燃やします。



筋力アップ・
骨粗しょう
症の予防

筋力を高め、
骨に適度な刺激
を与え、強くしま
す。