

歩く人ほど 若くて元気！

ウォーキングの4大効用

① 血管にいい

全身に血液が循環し血圧が安定。
心肺機能が高まり血管も丈夫になります。

② 筋肉にいい

全身の多くの筋肉を同時に動かすので、
持久力がついて疲れにくくなります。

③ 脳にいい

筋肉への刺激だけでなく、
五感を働かせることで脳の働きを高めます。

④ 骨にいい

適度な刺激によって関節がしなやかに、
骨粗しょう症予防にもつながります。

ウォーキングが一番簡単で効率的な運動です。

じっとしていれば、からだの機能は年齢とともに低下してきます。歳を重ねても元気に暮らせる体を維持するには、適度な運動で筋肉と脳を刺激することが大切です。

もっとも手軽で、誰でもすぐできる方法は「歩く」こと。

実際に、よく歩く人ほどよく働け、筋肉や血管、脳の働きも若々しくて元気。

それは、歩行時間と医療費との関係の調査結果を見ても明らかです。



生活習慣病や肥満の予防に欠かせない、適度な運動。

気軽にできて、腰や膝に負担をかけないウォーキングがおすすめです。