

ウォーキングの効果 ～からだにうれしい有酸素運動～

酸素を十分に取り込みながら行う運動を有酸素運動といいます。ウォーキングは有酸素運動のひとつで、時間や場所を選ばず、どなたでも安全に気軽にできるおすすめ運動です。

老化防止

様々な筋肉を動かしながら歩くので、脳や神経の働きを活性化し老化の防止に役立ちます。



心肺機能向上

有酸素運動を継続することで、心肺の持久力がアップします。



生活習慣病予防

体全体を活性化させることによって、動脈硬化や高血圧、糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防と改善に有効です。



骨粗しょう症予防

足腰の筋肉や骨が強化され、転倒などの事故ばかりではなく、骨粗しょう症の予防になります。



腰痛予防

筋肉が集中している下半身を強化します。筋力の低下による腰痛を予防します。



ストレス解消

血液の循環が脳に刺激を与え、自律神経の働きを安定化し、生活そのものが前向きになり、ストレスの解消になります。



肩こり解消

血液の循環が良くなり、筋肉のこりや血管の緊張を緩め肩こりの予防と解消に有効です。

