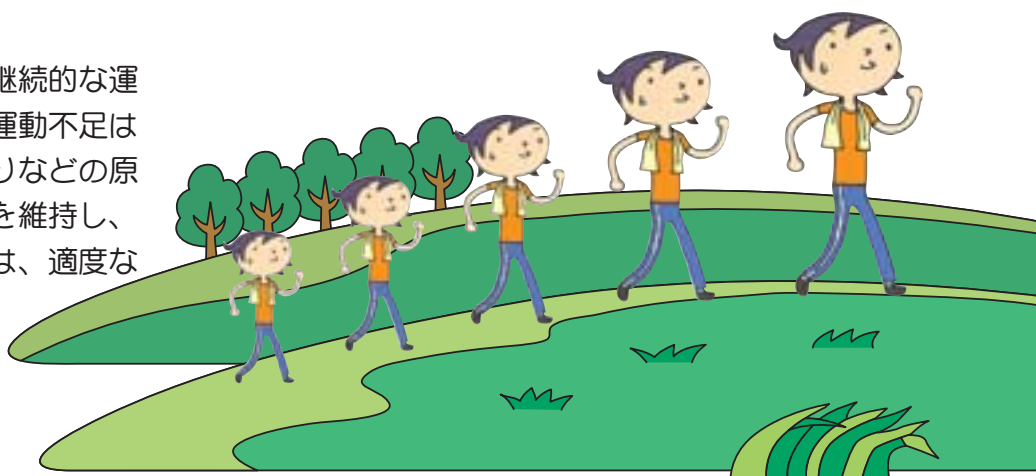




# ウォーキングを 始めませんか？

皆さんは、日ごろから継続的な運動を心掛けていますか？運動不足は生活習慣病や腰痛、肩こりなどの原因の一つです。健康な体を維持し、生き生きと暮らすためには、適度な運動が欠かせません。

そこでお薦めの運動が、誰でも気軽に取り組めるウォーキングです。



## ～ウォーキングの効果～

### ①体力や筋力の向上

心臓や肺の働きが活発になり、体力が向上します。また、足の筋力を向上させる効果もあります。

### ②生活習慣病や骨粗しょう症の予防

体の余分な脂肪を燃焼させたり、血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減少させたりすることで、生活習慣病を予防します。また、骨へのカルシウムの吸着を促進し、骨粗しょう症を予防します。

### ③ストレスの解消

自然や人とふれあいながら歩くことが、ストレス解消につながります。また、夜に熟睡できるようになるという効果もあります。

このほかにも、老化現象を軽減するなどの効果があります。



## ～ウォーキングのポイント～

