



ウォーキングの効果

- ◎骨への効果
- ◎生活習慣病を予防
- ◎肥満を解消
- ◎心臓の強化

ウォーキングは比較的軽い運動ですので、心臓や肺に負担をかけることなく心肺機能を高めることができます。有酸素運動を行うことで、心臓や肺を元気に働かせ、新鮮な血液を全身に送り出すことができるようになります。

- ◎美容への効果

ウォーキングを続けると、汗をかき、新陳代謝も活発になり若々しい肌を保てます。さらに有酸素運動によって血液の循環もよくなり、皮脂が分泌されてお肌も潤ってきます。内臓機能の正常化作用もあり、根本的な美肌に効果があります。

- ◎脳を鍛える効果

ウォーキングは有酸素運動ですので、脳に新鮮な酸素を取り入れる事ができます。血液量も増加し、脳を活発にしてくれます。

- ◎ストレスの解消効果

ウォーキングにはストレス解消の効果があるといわれています。地面をしっかり踏みしめ、元気に歩く。確かに気分転換に散歩とはよく聞く話です。

- ◎寝たきりの防止

ウォーキングマナー五ヶ条

1. やぁ! お早う 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任もち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

ホームページの「ウォーキングでいこう!」引用
(<http://lets-walking.com/>)

詳しくはホームページを参照してください。

