



## 【ウォーキングの効用】

### 生活習慣病予防

血圧や血中脂質、血糖の改善効果があり、生活習慣病の予防・改善が期待できます。

### 肥満の予防・解消

多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができるので、肥満の予防・解消になります。

### 若返り効果

多くの酸素が取り込まれ、血流がよくなるため脳細胞が活性化されます。また、深い呼吸と筋肉の収縮運動によって、心肺機能の向上や血管の若返りなどにも効果があります。

### 骨粗しょう症予防

無理なく骨に刺激が加わるため、骨が強化されるとともに、骨の老化を遅らせる効果があります。

### ストレス解消

自然の中を歩くことで、気分的なリフレッシュ効果が得られ、自律神経のバランスが整えられます。

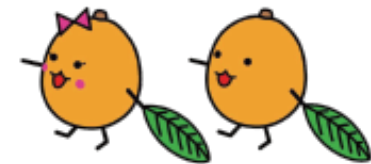
### 免疫力UP

運動することによって、体内にウイルスなどが侵入してきたときに戦う免疫細胞が活発に働くようになります。



## ウォーキングをするときに【注意事項】

- 病気やからだの痛みがある人は、医師に相談しましょう
- 体調が悪いときや睡眠不足のときは、無理をせず中止しましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 運動前には準備運動、運動後には整理運動をしましょう
- 事故やけがに注意しましょう



◎岡垣町の健康づくり10ヵ条より

第4条)ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう