

1 知ってびっくり! ウォーキングの効果

ストレス解消

四季折々の植物や景色・
景観を楽しむことで気分
がリフレッシュします。



若さを保つ

足を動かすと、脳と筋肉
が刺激され、脳細胞が活
性化して老化を防ぎます。

肥満解消

身体のすみずみにたくさ
んの酸素が運ばれて、効
率よく脂肪を燃やすこと
ができます。



骨粗しょう症予防

骨に適度な刺激を与える
ことで骨が強化され、骨
粗しょう症の予防に効果
があります。

生活習慣病予防

血行や代謝がよくなり、動
脈硬化や高血圧、糖尿病
を予防できます。