

4S習慣通信

Vol. 35

4S習慣推進チーム

担当：花岡

今回のテーマ：ウォーキング

「ウォーキング」は特殊な道具や環境を必要としないため導入しやすく、健康増進や生活習慣病予防のための運動として人気となっています★
今回は、そんなウォーキングの効果についてご紹介します！



心筋・血管強化効果

酸素摂取量・心肺機能・持久力UP!
血管が強化され心臓血管病などを防ぐ。

脳活性化効果

脳の働きを活発にし、
五感を鍛え自己制御機能を発達させる。

メタボ予防改善効果

体脂肪を減らし代謝をUP!
インスリンの働きを良くし、
メタボリック・シンドロームを防ぐ。

免疫力増強効果

NK細胞を強化し、ガン細胞を抑止。

悪玉追放効果

悪玉の酸化LDLコレステロール↓
善玉のHDLコレステロール↑
高脂血症、動脈硬化等を防ぐ。

リラックス効果

ストレス、不安感「うつ」をとり、
肩こり、腰痛等を和らげる。

貯筋・整姿効果

足腰を鍛え、赤筋が増えて基礎代謝UP!
体脂肪が溜まりにくくなる。
体幹筋力を鍛え、正姿勢が保たれる。



快調・快眠・快適効果

生体リズム、自律神経のバランス、
体温体調を整え、眠りの質を改善。
大腸を活性化し通じを良くする。

出典：(社)日本ウォーキング協会
「人も社会も元気にするウォーキングの効用と魅力」

骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度UP!
骨粗鬆症、転倒による寝たきりを防ぐ。



無理なく歩いて
健康な毎日を
過ごしましょう！

次はストレスケアについてです☆お楽しみに！