

ウォーキングの効果

■歩く健康づくりの6つの効用

①血行をよくして高血圧予防

歩くことにより酸素の供給が増え、これによって血行がよくなる。このため、心臓病や脳卒中を引き起こす高血圧を抑えることができる。

②全身運動の効果

筋力の強化、酸素の吸入、排出により心肺活動が活発になるので、内臓の働きもよくなり、全身運動となる。

③神経と脳の働きをよくして認知症を防ぐ

歩くためには、平衡感覚とある程度の緊張感が必要となる。この緊張感と歩くことによって高められる心肺活動と筋肉の働きは、脳を刺激し、気分転換がはかれ、しかも認知症の予防となる。

④肥満の解消

余分な脂肪が燃焼して、肥満が解消される。

⑤腰痛予防

歩くことで足腰の筋肉が鍛えられ、腰痛予防となる。

⑥行動にゆとりが出来る

肺の機能が高まり、酸素の吸入・排出が効果的になり、生活行動にゆとりが生まれる。