

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迫感が必要となる。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活動は、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

余分な皮下脂肪が燃焼して、肥満が解消される。

⑤腰痛予防が図れる

歩くことで足腰の筋肉が鍛えられ、膝関節痛や腰痛予防がはかれる。

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。