



ウォーキングの効果

ウォーキングは健康寿命を延ばします！

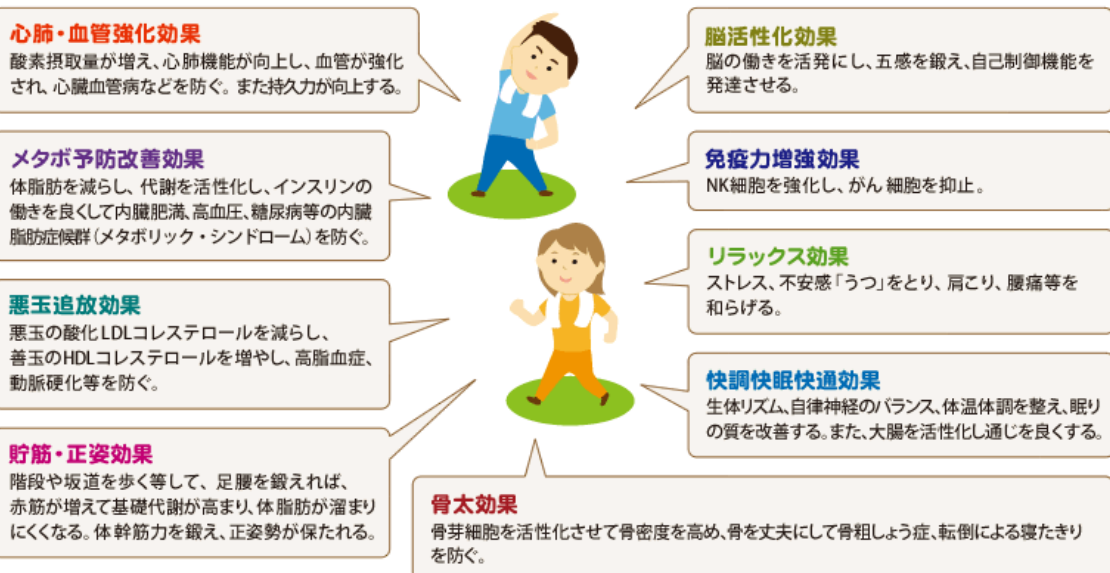


保健師：大岡睦子

ウォーキングが心身にもたらす効能

身体を**正常**に保ち、**生活体力**を維持し、**生活習慣病**を防ぐ。

男性 8000 歩 女性 7000 歩 を目標に！



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」

ウォーキングする時間帯はいつがいいのかな？

朝

- ・セロトニン(幸せホルモン)が活発になる。
- ・脂肪燃焼しやすい。
- ・代謝アップに適している。

昼

- ・自分のペースで運動しやすい
- ・時間がとりやすい
- ・継続しやすい

夕

- ・体が運動する準備が来ている
- ・成長ホルモンが出やすくなる

いつでもOK！ いろんなメリットがありますね！

早朝起きてすぐ、空腹時、寝る前2時間、夏の昼間、冬の早朝はNGですよ

