



ウォーキングの効果



- ・心臓病に・・・ゆっくり、大きな呼吸をしながら歩く事によって、心臓から送られる1回の血液量が増え、心肺機能が高まります。また、心臓、肺に持久力がつきます。
- ・高血圧に・・・筋肉を伸縮させる事で、血行が良くなり、血圧が安定します。
- ・動脈硬化に・・・運動を継続する事により、善玉コレステロール(HDL)や血管の弾力性が増え、動脈硬化や虚血性心疾患を予防します。
- ・高脂血症
脳卒中に・・・酸素を全身に運ぶために、血液の流れる量が増え、それによって血管に付着した脂肪が流されます。さらに、血管への悪玉コレステロール(LDL)の吸着を防ぎ、脳卒中を防ぎます。
- ・糖尿病に・・・インスリンの働きが良くなり、ブドウ糖を燃焼するので血糖値が下がり、糖尿病を防ぎます。
- ・肥満に・・・長時間の有酸素運動により、体内に貯蓄された脂肪や、余分なコレステロールが効率的に燃焼され、肥満の予防、解消になります。
- ・腰痛に・・・下半身や骨盤周辺の筋肉が刺激されて腰痛を防ぎ、足腰を鍛えます。
- ・ストレスに・・・歩きながら自然や風景を楽しむ事で気分転換になり、自律神経を安定させ、汗をかく爽快感が得られます。
- ・老化に・・・全身の筋肉に適度な刺激が加わり、筋肉の弾力が保たれる。それによって、衰えを防ぐだけでなく、脳や神経系の働きを活性化させ、ボケを防ぎます。
- ・骨粗しょう症に・・・歩く事で、全身の骨に適度な負担がかかり、さらに、日光を浴びる事で骨が丈夫になり、骨粗しょう症を防ぎます。