

ウォーキングを 健康づくりに役立てよう!



ウォーキングの健康効果

● 肥満予防・改善

⇒消費カロリーを増やし、余分な体脂肪を減らします!

● 脂質異常症の予防

⇒血液中の脂肪が燃えやすくなるため、コレステロールや中性脂肪値の改善に!

● 血圧の安定

⇒血行がよくなって、血圧が安定してきます!

● 糖尿病の予防

⇒血糖のコントロールがよくなって、血糖値が下がります!

● 骨粗鬆症の予防

⇒適度な負荷が骨に加わり、骨を強くします!

その他にも、ストレス解消、老化防止、疲れにくくなるなどの効果があります。歩くことはいつでも、どこでも、だれにでもできる運動で、一般的にはこのような多くの効果が期待できるといわれています。健康を保つためには地道に長く続けることが大切です。買い物や通勤など日常の生活のなかでもできるだけ歩くよう心がけるなどウォーキングで健康を保ちましょう!

これからの季節は...
総合体育館がおすすめ!



雪が降り、寒さも厳しくなるこれからの季節です。人工芝を敷いてある総合体育館のランニングコースで汗を流してみませんか。1周138m、1kmだと約8周です。天候に左右されずに歩いたり、ジョギングをしたりすることができます。