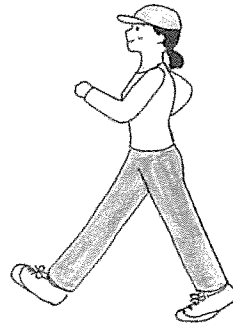


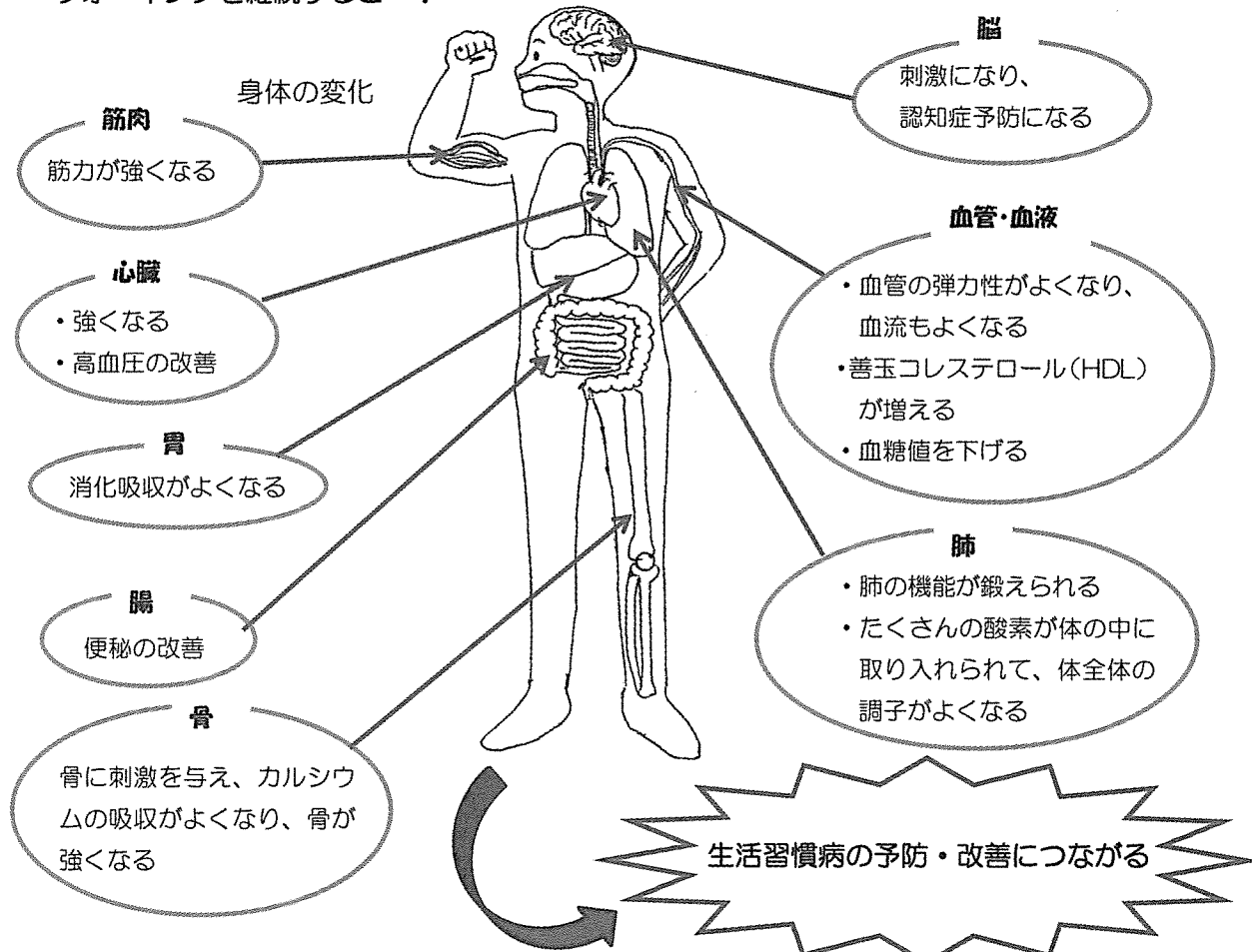
ウォーキングの効果

ウォーキングの効果

- ① 姿勢がよくなる
- ② いつでも始められて、自分のペースでできる
- ③ 体力がついて、病気にかかりにくくなる
- ④ 道具も費用もほとんどかからない
- ⑤ 気分転換になり、ストレス解消に役立つ…など



ウォーキングを継続すると…?



- メタボリックシンドローム予防・改善
 - 糖尿病予防・改善
 - 高血圧予防・改善
 - 脂質異常症予防・改善
 - 心臓病の予防・改善
 - 認知症予防
 - ストレス解消
 - 脳卒中予防
 - 動脈硬化予防
- などなど…

運動に適した服装は…?

このような服装でないといけないわけではありません。ご自分が運動しやすい服装が一番ですが、いくつかのポイントがありますので、歩く時の参考にしてください。



靴選びのポイント

