

# レツツウオーキング!

ウォーキングは、ゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む「有酸素運動」です。運動不足の人やお年寄りの方なども自分の体調にあわせて安全に手軽に楽しみながらマイペースでできます。

## 1. ウォーキングの効果

ストレス解消

美肌を保つ

血圧、血糖値を  
下げる

不眠を解消

肥満予防

風邪予防

脳の活性化

心肺機能を高める

肩こり、腰痛を  
やわらげる

骨密度の低下を防ぐ

足腰の筋力アップ

善玉コレステロール  
が増える

