

# ウォーキングの健康効果と効能

いつでもどこでも手軽にできるウォーキング。その素晴らしい健康効果と効能をご紹介します！  
中高年からの病気予防のためにも、毎日の運動として生活に取り入れましょう♪

## ①生活習慣病を予防

毎日のウォーキングで体脂肪を減らし、**肥満を予防・改善**。血液の循環が良くなって悪玉コレステロールを減らすことができるため、動脈硬化を予防することができます。また、全身の持久力がつくことで脳卒中や心臓病の予防にも効果があります。

## ②脳を活性化

脳にたくさんの酸素を取り込むことで、**脳の動きを活発**にします。また、目や耳から色々な情報を取り込むことも脳への刺激となり、記憶力や集中力がアップします。

## ③強い骨に

骨は刺激を与えると、カルシウムを吸収しやすくなります。とくに閉経後の女性は、ホルモン分泌量低下とカルシウム吸収力が悪化することで骨粗鬆症にかかりやすくなってしまいうため、**骨密度を増やす**効果があるウォーキングで予防しましょう。

## ④筋力アップ

歩くことで**下半身の筋力を強化**することができます。「足腰から老いる」という言葉通りになってしまわないよう、足腰の筋肉を鍛えておくことが大切です。

## ⑤心肺機能が高まる

屈伸運動と呼吸運動を連続して行うため、**心臓や肺の機能を高め**、体内に酸素を取り込む量をアップさせます。心肺機能が高まれば、滞りなく血液が流れ、免疫力のアップが期待できます。

## ⑥老化防止

血行が良くなると新陳代謝もさかんになります。老廃物を排出することで古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わるため、**老化防止**の効果があります。また、持久力が高まることで、**疲れにくい体**をつくることができます。

## ⑦ストレス解消

様々な景色を楽しみながら歩くことで**リラックス効果**が生まれ、自律神経を整えます。また、脳にたくさんの酸素を供給することができるため、イライラを抑える効果もあります。**気分転換でストレス解消**＆適度な疲労でぐっすり眠れる、快適な生活を手に入れましょう。

## 「歩いて健康プロジェクト」 推進中です!



美濃加茂市では、平成27年3月第2期美濃加茂市健康増進計画

「**もっと健康・もっと元気プラン**」を策定しました。

ウォーキングコースの整備や家族で参加できるウォークイベントを開催し、だれもが楽しく歩けるまちをつくります。