

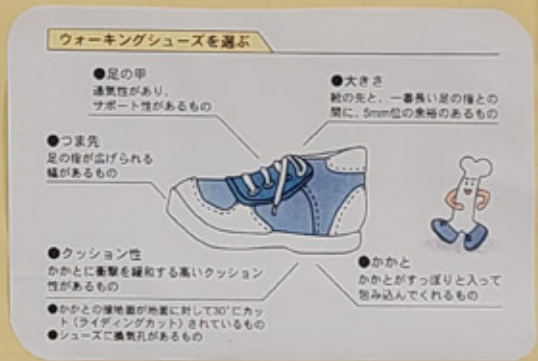
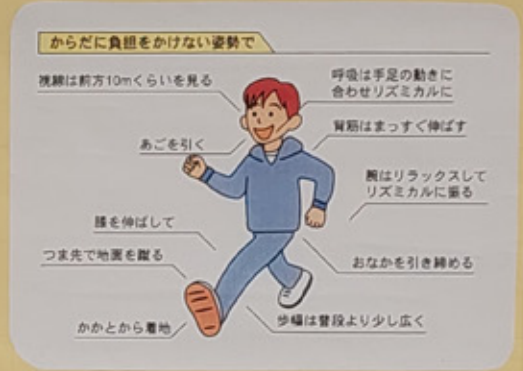


秋のウォーキングで 心も体も健康に



習慣的なウォーキングは身体にとって
良い効果がたくさんあります

- 高血圧の改善
- 心肺機能の強化
- 骨の強化
- 肥満の解消
- 脂質異常症・動脈硬化の改善
- 肝機能の改善
- 糖尿病の改善
- 腰痛の改善
- リラックス効果



ウォーキングの注意点

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう
- 体調が優れない時や天候が悪い時は無理に行わず中止しましょう
- ウォーキングの前後はストレッチ等を行いましょう
- 適度な水分補給を心がけましょう