

# 1 ウォーキングの効果

## 生活習慣病の予防・改善

血行を促進し、全身に働きかけます

- 肥満の解消・予防
- 糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善
- 動脈硬化の予防
- 足腰を鍛え、骨粗鬆症を予防
- 肩こり・腰痛・頭痛等をやわらげる
- 心肺機能を高める

など

## 人生を楽しくいきいきと過ごす

体力を高め、日常生活に余裕ができます

- 好きなことを楽しめる体力の維持
- 災害時、自力で避難できる体力の維持
- 疲れにくい身体になる

ウォーキングは、  
いつでもどこでも  
誰でもできる！！

## こころも元気に

- 脳の活性化による老化防止
- ストレス解消、気分すっきり



## いつでもどこでも からだを動かす +10 プラステン

元気に体を動かすことで、生活習慣病、ロコモ\*、うつ、認知症などのリスクを下げるすることができます。病気を予防し、いつまでも元気で過ごすために、日常生活の中で、今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう。今より10分多く歩くと毎日1000歩多く歩けます。

※ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により、転倒・骨折しやすくなり、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる可能性が高いことを指す。