

ウォーキングの効果(アンチエイジング)

- 1 若返りのホルモンに影響する
- 2 動脈硬化を改善する
- 3 **骨粗鬆症が改善する**
- 4 脂肪が燃焼して痩せる
- 5 メタボリックシンドロームを予防・改善
- 6 高血圧症を予防することができる
- 7 脂質異常症を予防することができる
- 8 **足の血流が良くなる**
- 9 生活習慣病を予防することができる
- 10 糖尿病の予防や管理に有効
- 11 体力がつく
- 12 筋力がつく
- 13 **ストレスが解消する**
- 14 **認知症が予防できる**

