

主な運動の種類と効果

運動の種類	主な効果
有酸素運動 (ウォーキング、プールなど)	・心肺機能の向上 ・体脂肪の減少 ・骨が丈夫になる(特にウォーキング)
筋力増強運動 (いわゆる筋トレ!)	・筋肉量の増大 ・筋力・バランス力強化
ストレッチング運動	・筋肉の柔軟性向上 ・関節の動きの改善

その他にも運動するとこんな効果が・・・！

- ・血流障害→冷え性、身体の凝りの改善◎
- ・食欲がわき、胃腸の働きがよくなる◎
- ・気分がよくなり、うつや認知症の予防につながる◎

体力アップ
だけじゃない！

