

理学療法士が伝える

おすすめの歩き方

公益社団法人 静岡県理学療法士会

予防局 健康増進部 産業理学療法部門 杉山智哉



～歩くことでの体への効果～

1. 身体機能向上

2. 心・体への栄養

3 脳への刺激とリラックス

4 運動・食事の好循環

☆健康に役立つお得な情報☆

「疾病予防・健康増進についてわかりやすく伝える1冊」をコンセプトに作成された理学療法ハンドブックはコチラ

「理学療法ハンドブック」で検索



POINT
3

脳への刺激とリラックス

ウォーキングのような一定のリズムで行う運動や日光浴は、幸せホルモンである「セロトニン」の分泌が促されます。

セロトニン：気持ちを安定させる脳内物質

屋外を歩く事で…



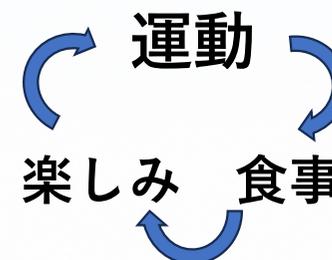
自然に触れることで、デジタルデトックス効果があり、スッキリ感や達成感を高めます。自律神経を整え、うつ病予防にもつながります。

デジタルデトックス：スマートフォンやパソコンと距離を置くことで、ストレス軽減を図ること。

POINT
4

運動・食事の好循環

運動することで活動性が高まり、食欲増進につながります。「食べるから動ける、動くから食事がおいしくなるの好循環」です。



屋外に出ることでの日光浴の効果、ウォーキングをすることでの骨の刺激により、骨粗鬆症予防にもつながります。

