

めちゃくちゃおすすめ！

ウォーキングの 効果

5選



①幸福度が上がる

わずか12分のウォーキングでも、ポジティブな気分が向上し、自信や落ち着きが増すことが判明しています。

- 効果:
 - 気分が明るくなり、やる気が湧いてくる。→様々なことに挑戦できる。
 - 気分の落ち込みを短時間で解消できる。



②ストレスに強くなる

1日30分のウォーキングを週2回行うことで、未来のストレスにも強い脳を作ることができます。運動が自律神経を鍛え、ストレス反応を改善します。

- 効果:
 - メンタル的なストレスに対する耐性が向上。（落ち込みづらくなる）
 - プレッシャーの多い場面でも落ち着いて対応できるようになる。
 - 心身ともに安定した状態を保つことができる。



③集中力の向上

ウォーキングは脳の認知機能を活性化させ、集中力を高めます。わずかな運動でも、注意力や記憶力が向上することが分かっています。

- 効果:
 - 長時間の仕事や勉強中に休憩として取り入れるとで、生産性がアップ。
 - 注意散漫になりにくく、短時間でやるべきことを終わらせることができる



④創造性が向上

ウォーキングは、脳への血流が増え、柔軟な思考が促進されるため創造的なアイデアが出やすいことが判明しています。

- 効果:
 - 新しいアイデアや解決策を考えるのに役立つ。
 - 日常の視点を変え、より自由で斬新な発想を生み出せる。（問題解決能力）



⑤アンチエイジング

ウォーキングは酸化ストレスを軽減することで老化を防ぐ効果があります。酸化ストレスは、日常のストレスや不規則な食事によって増加し、細胞の老化を引き起こします。

- 効果:
 - 細胞のダメージを防ぎ、若々しさを保つ。
 - 心血管系を健康にし、健康寿命を延ばす。
 - 肌のツヤや弾力を維持し、外見にも良い影響を与える。
 - 認知機能を維持し、脳の老化も予防する。