

エクササイズウォーキング

運動による健康維持増進

健康は、すべて体質(遺伝)と生活習慣(環境)から成りたっている。
その中で生活習慣病といわれる[高血圧][糖尿病][脂質異常症]などは生活習慣の比率は大きい。生活習慣の中心は(食事)(運動)(休養)である。運動としては、多種多様あります。その中でも運動療法に特に効果のあるウォーキングが最も適した手頃な運動であるといえます。
運動は循環器疾患の危険因子の改善を促し(脳卒中)や(心臓病)などの循環器疾患を予防するのみならず、いく種かのガンまでも予防して(三大死因)から体を守り、さらに老化や「運動器症候群」などの防波堤となって、質の向上(QOL)の高い人生をもたらし、健康寿命を延ばしてくれます。自分の体は、自分守るという意識を向上させて、これからの人生の定期預筋として筋力量を維持し、健康つくり
に特に関係の深い脂肪代謝と糖代謝に焦点をあて、持久力アップと筋力アップを重点テーマにして指導しています。

日本ホリスティック医学協会

生活習慣病予防指導士

伊藤敬一