

5月

歩数を増やそう月間

5分歩くだけで気分スッキリ！
五感を刺激する「ウォーキング・セラピー」

現代のストレス社会では、心身の健康を保つことが何よりも大切です。
しかし、忙しい日々の中で自分の健康を後回しにしてしまうことはありませんか？
「ウォーキングセラピー」を生活に取り入れて、
心も体も軽やかな日々を始めてみましょう！

ウォーキングセラピーとは？

日常生活に「歩く」というシンプルな行動を取り入れることで、
心と体のバランスを整える方法です。この手軽なアプローチが、
私たちの健康に驚くべき効果をもたらします。

こんな効果が・・・

ストレス軽減

軽いウォーキングは
心をリフレッシュさせ
ストレスホルモンを
抑える効果が
あります。

体力向上

10分間のウォーキングから
始めてみてください。
それが体力づくりの
第一歩となります！

創造性の向上

歩くことで脳が活性化！
アイデアが浮かびやすくなると
言われています。
思考をクリアにし、
問題解決能力を高める効果が。

ウォーキングをすると、「幸福ホルモン」と言われるエンドルフィンとともに、
オキシトシンが分泌されて体内をめぐするため、
すぐに効果を感じることができる。と言われています。
エレベーターより階段を選んだり、駅まで少し遠回りをして歩いたりすることで、
健康的な生活への第一歩を踏み出してみましょう！