

歩ける脚・歩く力は元気、健康の素

人間だれしも、健康で長生きしたいと思います。
 元気で生きていれば、自分の生きたいところに行ったり、やりたいことを楽しめる。
 好きな物を食べたり、人と会ったり楽しい思い出が沢山出来ます。
 しかし、年齢と共に体力は落ちてくるものです。

音が聞きづらく、よく見えず、歯も弱り、歩くと膝が痛む?・・・が増えてくるのが老化。

力強く歩ける脚は、健康づくりの鍵

歩くことで健康へのスイッチがオンになります。

歩くと、体中の血流が良くなり
 全身の器官・細胞を健やかに保つことができる。

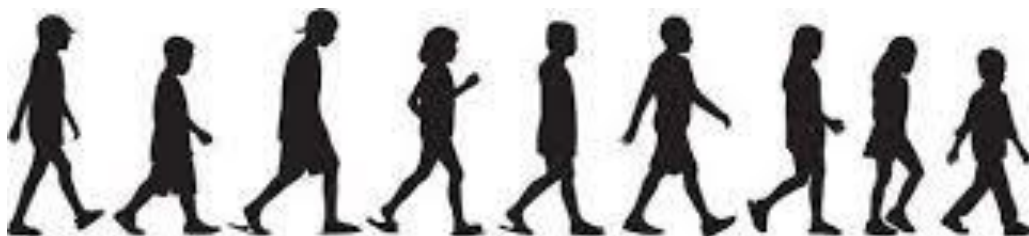
歩きは筋肉を増やし、身体を正常な状態に保ちます。

60歳過ぎたら、歩きを習慣化することが重要。

あなたの健康は、歩ける脚で変わってきます。

歩ける脚 + ボケない脳 = 楽しい人生

力強く歩ける脚は、栄養とセットで強化されます



- 歩ける脚
- 栄養バランスのとれた三食の食事
- 十分な睡眠
- 規則正しい生活習慣、学び習慣
- 生きがいを持ち、人生を楽しむ
- ストレスの少ない生き方
- 対人関係を大切にする
- 定期的な血液検査・健康診断

健康長寿への道