

歩くとなぜいいいか？

TT Walk



感染症予防に必要な

3つの力

体力

免疫力

解毒力

頭と心をすっきりさせる。

★心をつくっているのは脳。運動をすることで、脳の働きがよくなり、疲れやイライラが減ってくる。

体力=免疫力がつく。

★体力がつくと、病気に対する免疫力がつき、感染症や病気の原因を避け、防ぐ力がつく。

体の調子を整える。

◆便秘→腸に便がたまることで、毒素が体内を巡り頭痛・腹痛などの体調不良が起こる。(免疫力減少)

★体を支えている骨と筋肉を強くするには、太陽の光を浴びて運動することが大切。

体を成長させる。

★太陽の光を浴びると、骨の成長と健康に必要なビタミンDが体内で作られる。

★運動→自律神経も鍛えられるため、ストレスが減り、心が落ち着く。夜ぐっすり眠れる。

※運動をして内臓の働きを整え、食事をしっかりと、毎朝便が出る生活を目指そう!! 「解毒力」

★自律神経が鍛えられると、内臓の働きも良くなり、腹痛や便秘などの症状も改善されてくる。

生活習慣病を予防する。

