



ウォーキングで ストレス解消！

下半身には全身の約3分の2の筋肉が集まっています。そのため、歩くことで筋肉から神経を伝わって司令塔の脳への刺激が与えられ、

「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニン等の様々な脳内ホルモンが分泌されるといわれています。

秋のきれいな景色をみながら、ウォーキングすることで少しでもリフレッシュしてみませんか

<参考>

- 1) スポーツ庁 プラス「10」分のウォーキングから始めるストレス対策

<https://sports.go.jp/special/value-sports/plus-10-minutes-walking.html>

- 2) メンタルヘルスに対する運動の介入効果に関する近年の知見

<https://core.ac.uk/download/pdf/234574502.pdf>