

② 運動の効果

- 糖の代謝を改善する
- 脂質の代謝を改善する
- 肥満防止につながる
- 血圧を下げる
- ストレス解消になる
- 骨を丈夫にする

③ 運動の種類

■ ストレッチ

筋肉や腱などをゆっくり伸ばして、柔軟性を高めます。

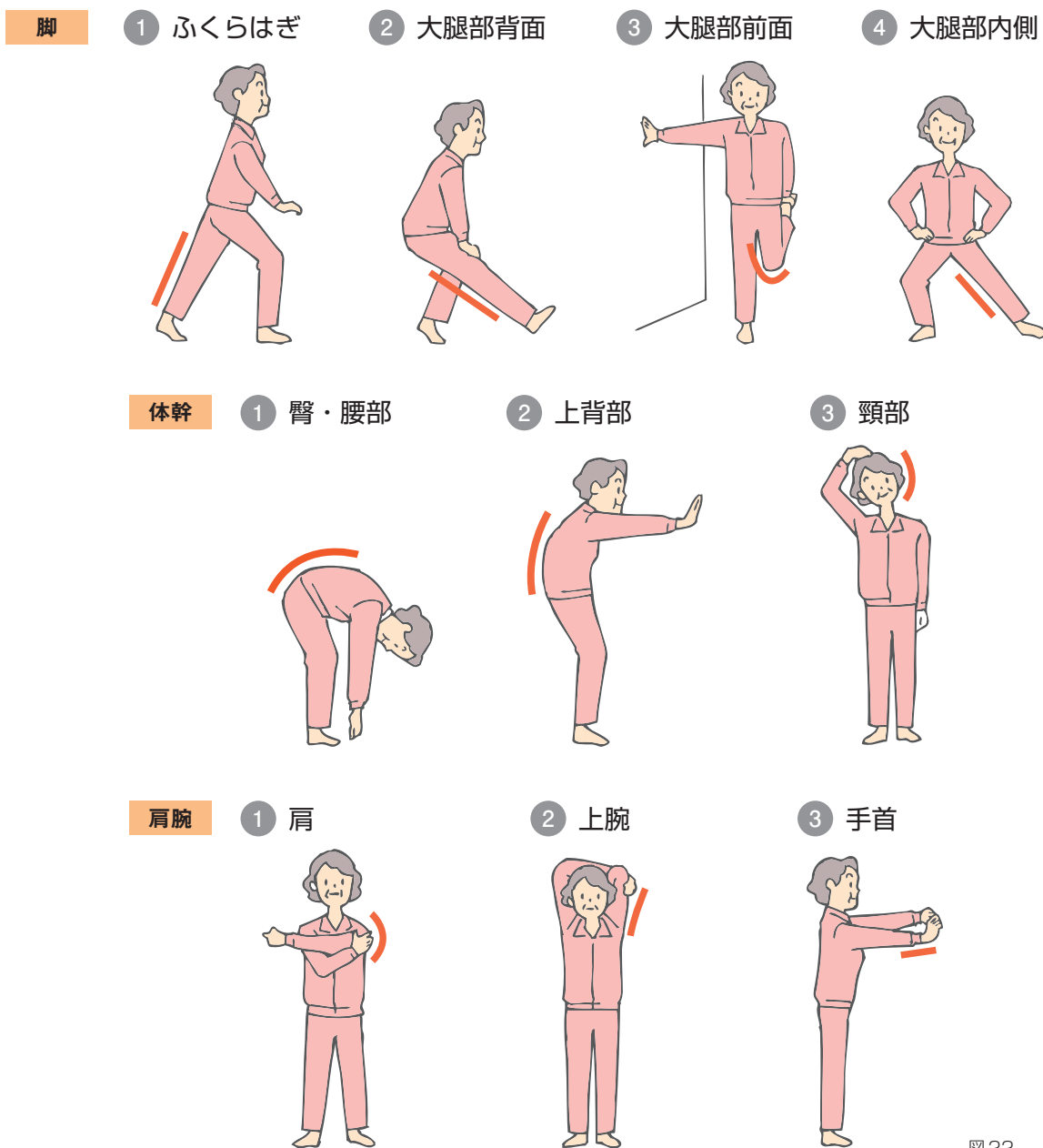


図22

出典：公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット2014年度版