

早く良くなるために

# リズム ウォーキングの効用

⇒ **重力効果は毎日 30 分以上**

- 「無重力宇宙」にいる飛行士は 10 倍のスピードで骨と筋肉が衰えます。地上では歩けば 「着地重力」 による骨への衝撃、全身の筋肉と一緒に鍛えられます。



無重力状態でのパフォーマンスを披露する古川宇宙飛行士

メ  
ッ  
セ  
ー  
ジ  
物  
質

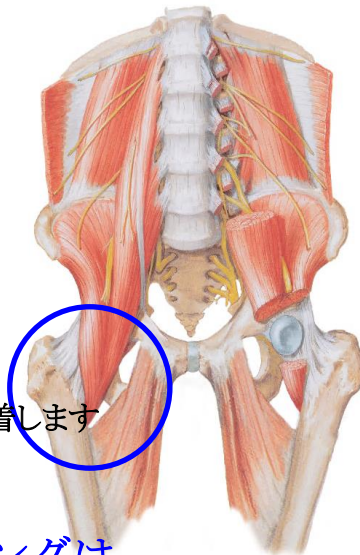
- 抗うつ作用の報告
  - 抗がん作用の報告
  - 認知力の増強作用の報告
- 2006 国際骨免疫会議始まる。  
上記の抗うつ抗がん認知の増強作用はまだ定説ではない。

骨と筋肉を動かせば長寿となる。  
ベンテペターゼン

オステオカルシン、カテプシン B、  
ミオカインなど

骨と筋肉から体の健康を保つたくさんのメッセージ物質が出ています。

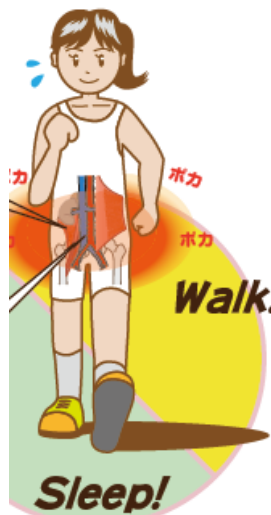
腰痛の消失



腸腰筋群は  
⇒大腿骨に付着します

ウォーキングは  
最高の筋トレ・骨トレ

便秘の改善



骨折の予防



↑  
↑  
重力