

1 運動能力・体力の向上により、日常生活での症状が軽くなる

息切れしやすい
疲れやすい
動きにくい



楽に動ける！
疲れにくい！
活動的に！

2 筋肉量が増えることで楽に動けるようになり、心臓への負担が減る

筋肉が少ないと
心臓に負担がかかる



筋肉が増えると
楽に動け、心臓がラクに！



3 心臓の機能がよくなる

・ドキドキしやすい
・疲れやすい
・動くと息切れする



・ポンプ機能が向上！
・全身にしっかり
血液を送れる！



4 血管が広がりやすくなり、体の血液循環がよくなる

血管が硬くて狭いと
血液が流れにくい



血管が広がりやすくなり
血液がスムーズに流れる！



5 動脈硬化が進みにくくなり、すでにできている動脈硬化性プラークが小さくなる

プラークがたまり
血管が狭くなり危険！



動脈硬化が進みにくくなり、
プラークも小さくなる！



6 血管が広がり高血圧が改善する

血管が狭くなると
血圧が上がる



血管が広がることで
血圧が改善！



7 インスリンの効きがよくなり、血糖値が改善する

インスリンの効きが悪いと
血糖値が上がりやすい



血糖値 高め

インスリンがしっかり働き
血糖値が安定！



血糖値 安定

8 自律神経が安定して不整脈の予防になる

自律神経が乱れると
不整脈が起こりやすい



ドキドキ
不規則...

自律神経が安定すると
リズムが整い安心！



リズムが整って
心臓も安定！

9 運動を行うことで、日常生活の満足度が高くなる



体も心も元気に！毎日が楽しく、充実した生活へ！