

ゴルフは老化防止 & 健康促進に最適です!

便利な生活に慣れた現代人は、

慣性的な歩行不足に陥っています。

歩行不足は足腰を弱めるばかりか、

老化をも早めてしまいます。

そんな老化防止に役立つ高齢者向けの

健康スポーツがゴルフです。

1ラウンドで何キロも歩くゴルフは、

健康の維持・増進に効果的なスポーツといわれています。

やわらかい芝生の上を歩行するので

体への負担も少なく、血行を促し自律神経の働きを

活性化、ストレスを解消します。

また有酸素運動による持久力のアップ、

体脂肪の燃焼、生活習慣病の予防

改善等も期待できます。

「年を取っても若さを保つ」これがゴルフの魅力です。

