

# 2アップ3ダウンを実行しよう！

階段を使って歩ける程度のフロアー間の移動であれば、エレベーターを使わずに歩こうという意味の和製英語です。最近では、省エネという側面より適度な運動を気軽に行うことで健康増進面にも効果があることで注目されています。地球にも、自分にも大きなメリットがあります。



①エレベーターを使わないことによる消費電力の削減

②階段を利用すれば適度な運動のおかげでメタボリックシンドロームを解消できる。

③近くの階への移動でエレベーターを待たないことでの時間的な効率アップ