

ウォーキングを 楽しもう



ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、気軽にできる有酸素運動の一つです。メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善に効果があります。また、子どもから大人まで、生涯を通じてでき、家族や友達と一緒に楽しむことができるスポーツです。市は、平成22年にウォーキングマップを作成し、冬季の運動教室を開催するなど、ウォーキングの普及に取り組んでいます。



ウォーキングを
楽しんでいる方に
☆インタビュー☆



—いつからウォーキングしていますか？
「10年くらい前からです」
—きっかけは？
「知人が医師から歩くように言われ、その人について歩き始めました」
—何時ごろ歩いていますか？
「毎朝8時30分から1時間、約4キロ歩いています」
—続けられる秘訣は何ですか？
「友達と一緒に歩くことですね。暑いときは陰があるコースを選んで歩いています。朝歩かないと、1日が始まらないようになりました」
—ウォーキングで体調の変化はありますか？
「足や膝が元気になりましたし、体重は昔と変わらず、血圧も安定しています。毎年人間ドックを受けていますが数値は良いですよ」

皆さんも、自然豊かな庄原市で、四季の変化を楽しみながらウォーキングしてみませんか？

- 〈ウォーキングの特徴〉
- 1 いつでもどこでもできる
手軽に近所で行うことができ、いざとなれば買い物へ行く途中や、通勤・通学途中などでも行うことができます。
 - 2 特別な技術がいらない
運動の苦手な方でも問題なく行うことができます。
 - 3 お金がかからない
特別大きな出費はありません。ウォーキングシューズを用意すれば始められます。
 - 4 身体への負担が少ない
運動から遠ざかっていた人や年配の方でも行うことができます。
 - 5 老若男女を問わない
性別に関係なく幅広い層で誰にでもできます。

足腰が一番です。足腰が悪くなると何もできなくなりますから。これからも続けていきたいですね。



松本麗華主任保健師（手前）と女性ウォーキンググループの皆さん

- 〈ウォーキングの効果〉
- 心臓機能が高まる
ウォーキングによって心拍数が増え、必然的に体内に酸素を取り込む能力が上がり、心臓や肺の機能を高めることができます。日常の中でも息切れしたり、バテたりしにくくなります。
 - 骨が強くなる
ウォーキングによって骨に刺激を与え、骨の強化につながります。
 - 筋力の低下を防ぐ
ウォーキングによって筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができます。
 - 脳の活性化
ウォーキングによって脳に酸素を取り込み、脳の働きを活発にすることができます。