

☆レジャー（余暇・趣味など） ～散歩・ウォーキングに行ってみよう！～

散歩やウォーキングは運動習慣ない方や高齢の方でも始めやすい運動です。気温や風、香りなどを感じることでリフレッシュ効果など精神面でも良い影響があります。運動を始めるきっかけにお気に入りの運動靴を用意してみてもいいでしょうか。



○運動面への影響

歩くことにより、足腰の筋力強化、体力向上の効果が期待できますが、中之条町を対象にした研究から、以下のような病気にかかりにくくなることも明らかになっています。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満

12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…

症状が重い・深刻
症状が軽い・深刻ではない

※研究の詳細はコチラをご確認ください→健康長寿研究所 HP より <http://kenju-jp.com/nsystem/>

「1日平均で8,000歩以上、そのなかで少し大変(早歩き程度)の活動時間が20分以上」を目安とすることが、健康維持や増進に対して非常に重要であるとされています。また、12,000歩以上の運動は逆に健康を損ねてしまう可能性が指摘されています。

○精神面への影響

散歩やウォーキングのコースを決める、ここを曲がるとあの道に出そうだなと頭の中で地図を広げるなど、散歩、ウォーキングを行うにあたり無意識に色々と脳を活性化させる要素があります。また、出かけるために着替える、身だしなみを整えることで、生活のリズムや気分を整えることもできます。さらに、出会った人とコミュニケーション作りのきっかけになることもあります。

○その他

比較的災害に強いといわれている群馬県ですが、万一に備え、避難所までの道や危険な箇所を確認しておくことが大切です。「防災散歩」はそれらを知ることができ、運動を始めるのにもよいきっかけになります。なお、散歩、ウォーキングをする際には水分を持って熱中症にも気を配りましょう！



最後に、病気や天災などがきっかけで普段通りの生活が難しくなっている状況では、どうしても「不安」や「心配」な気持ちが出やすくなります。

そんな時は、「一人で抱え込まずに、誰かに話をしてみる」

「一人でいる時間とみんなで過ごす時間を意識して分ける」

「好きなテレビ番組をみたり漫画を読んだりしてみる」

など不安や心配が軽くなるような行動を意識して取り入れてみましょう。

生活を見直し、少しの心がけで心もからだも健康に過ごしましょう！

