ウォーキングで いい汗かきませんか

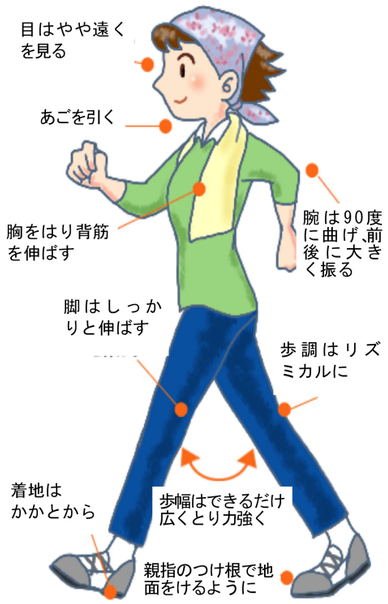
ウォーキングは、肥満防止やストレス発散のほか、美肌効果や認知症予防にも効果があるといわれています。そこで、今回は健康増進センターの職員さんに正しい歩き方やウォーキングの効能について話を伺うとともに、ウォーキングの魅力について、なんばた学級郷土散歩クラブの山口一仁（いちに）さんにお話を伺いました。

（担当／武田秀規、行川哲哉、野本巳智子、三塚好江、表紀子、吉原松江、砂川弘子）

ウォーキングの効能

肥満、糖尿病、骨粗しょう症、高血圧などさまざまな生活習慣病の予防には、「運動がいい」といわれますが、急激な運動は体に負担をかける上、長続きしません。その点、ウォーキングは体調に合わせ、正しい歩き方をすれば気軽にいつでも始めることができます。歩くことは屈伸運動と呼吸運動の連続です。心肺機能がアップし、体全体の筋肉を鍛え、血行がよくなります。脂肪を効率よく燃焼させます。そして、太陽の光を浴びると、カルシウムの吸収率がよくなり、骨も丈夫になります。足裏のツボへの刺激も見逃せません。ウォーキングを続けると、汗をかき、新陳代謝も活発になり若々しい肌を保てます。これは有酸素運動によって血液の循環もよくなり、皮脂が分泌されて肌が潤ってくるからです。内蔵機能の正常化作用もあり、根本的な美肌に効果があります。

また、自然の中を歩くと、気分転換になり、穏やかな気持ちになります。目や耳から多くの情報を取り込んで脳が活性化していきます。ストレス解消にも効果があります。体だけでなく、脳や心の健康に効果があるウォーキングは老化防止にベストな方法ではないでしょうか。



☆**歩き方のポイント**
- 正しい姿勢で歩く。
- 準備運動や整理体操をしっかりやる（足首回し、アキレスけん伸ばしなど）。
- 水分補給を忘れずに。
- 自分にあった靴、帽子。
- 体温調節がしやすい服装、汗はすぐふく。
- 景色を楽しみながら歩く。

一緒にいかがですか

私たち、なんばた学級「郷土散歩クラブ」は、原則として毎月１回、全員参加の散歩活動を実施しています。

クラブのモットーは、第一にお互いに元気で出会ったことを喜ぶ。第二に楽しいお話をして散歩をする。第三は郷土の歴史と文化を学ぶことです。

地元の史跡や施設を知り、学ぶ喜びを味わい、自然の変化や風の薫りを感じて散歩します。

また、年に二、三回、富士見市資料館友の会「ふるさと探訪部会」の先生方に案内をしていただきます。

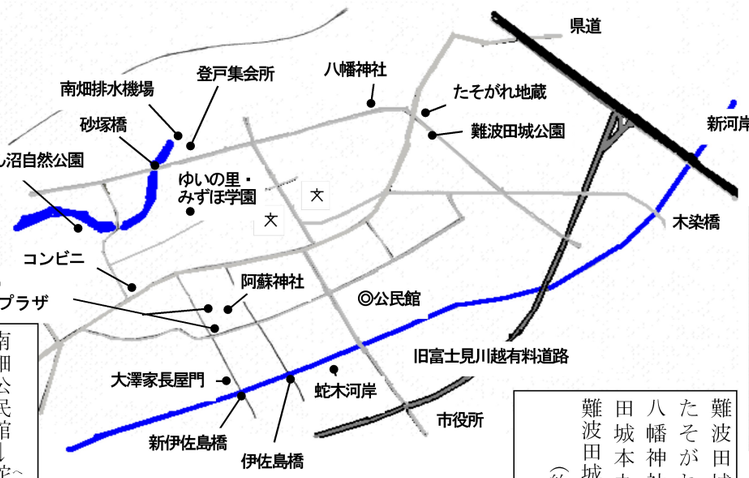
明るい仲間と楽しいお話をして散歩していると時間の経つのも早く、疲れも出ません。

荒川土手にて（南畑新田）

クラブ員は、日常の散歩が習慣になって、ときにはお互いの散歩コースで顔を合わせることがあり、うれしさと懐かしさを湧き上がらせて、散歩クラブ員であることの喜びをしみじみと感じるときもあります。私たちは、百歳まで元気に散歩することを目標にしています。

（代表　山口一仁）

ウォーキングマップ



郷土散歩クラブおすすめコース

難波田城公園→たそがれ地蔵→八幡神社→難波田城本丸土塁→難波田城公園（約２km）

南畑公民館→蛇木（へびき）河岸（がし）→伊佐島橋→大澤家長屋門→阿蘇神社→いぼとり地蔵→南畑公民館（約４・５km）
※阿蘇神社のルーツは九州。関東では東京都羽村市とここにしかない。

南畑公民館→登戸の板碑（いたび）（登戸集会所の近く）→南畑排水機場→ゆいの里→みずほ学園→南畑公民館（約４・５km）
※登戸の板碑は市内最古のもの

取材を終えて

運動するのに良い季節になりましたね。最近、ウォーキングをする人をよく見かけるようになりました。南畑は、素晴らしい自然に囲まれ、移りゆく季節を楽しめることでしょう。景色を眺めて歩くもよし、友達とおしゃべりしながらもよし、もちろん一人でも。運動は体の基礎体力作りだけではなく、心の気分転換にもなります。

気の合う仲間を誘って南畑の景色を楽しみながら、気軽に散歩にでかけましょう。

取材協力
富士見市立健康増進センター
なんばた学級郷土散歩クラブ