

グループウォーキング始めませんか!!



【ウォーキングとは】

日常生活の歩きや散歩とは異なり、「**健康のため**」という目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ランニングやジョギングは、体に大きな負担がかかりがちですが、ウォーキングは体への負担も少なく「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

また**有酸素運動**の代表的な運動で、**体脂肪燃焼**や**体質改善**、**生活習慣病予防**に効果的な運動でもあります。

【ウォーキングの効果】

●運動不足解消

体の負担も少なく無理なく始められる**有酸素運動**のため、**運動不足の解消**につながります。

●健康維持

生活習慣病や肥満の予防、高血圧・高血糖対策などに効果的な運動です。基礎代謝が向上することで血流が良くなるため、美肌効果も期待できます。膝などへの負担も少なく、認知機能の改善にもつながると期待されるため、シニアの運動にもおすすめです。

●気分転換

自然を感じながら歩くため、体全体でリフレッシュできます。一つの作業に集中して心地よい疲れを感じることで、よい気分転換になるでしょう。

また、日光浴をリズム運動が同時に行われるため、リラックス効果のあるセロトニンが分泌されやすくなるので、ストレス解消にもつながります。



地域デビュー応援講座 しんばし未来研究所 2022 「ウォーキンググループをつくる講座」の様子です。ここから「しんばしウォーキングの会」が立ち上がり、2月から活動を始めています。



(泉区役所 健康づくりのホームページで紹介されているウォーキングコースマップ)
★みなさんもウォーキングにでかけてみませんか



【グループウォーキングを楽しもう】

ウォーキングで大切なのは**習慣化**すること。グループウォーキングのいいところは、健康のためとわかっていても、一人では続けることはむずかしかったりしますが、仲間がいると続けやすくなること。お互いに健康増進といった共通目的があるので励みになります。

〈楽しみはこんなところにも!〉

- ・みんなでコース計画を立てる時にワイワイ・わくわくがある 自然散策・観光地・アウトレットを歩くなどコース設定はお楽しみの時間
- ・メンバーのためにコース設定する時は、当日の楽しみやまち歩きの新発見がある
- ・ランチタイムも含めた計画では、行って見たかったレストランや屋外でお弁当を食べることができる
- ・万歩計で歩数を計測して、健康づくりのパロメーターにして喜びを分かち合う

仲間がいるから安心できる場所もあります。ちょっとおしゃべりして、ウォーキンググッズを買って、仲間をつくってウォーキングを始めませんか。トイレの場所のリサーチや、ウォーキングの人数を10人くらいにしておく安全なウォーキングになるそうです。自治体のホームページにはウォーキングコースをたくさん紹介されています。グループ作りをお考えの方は、ケアプラザまでご相談ください。

