

市民記者のページ



ほしの みちこ
星野 道子 さん(向上野)

市民ウォークは年間10回実施。
各地区を歩いて、筑西の良さを
感じてください。

年齢とともに気になってくるのが、体力の低下や物忘れといった脳の衰え。そこで今回、体と心にさまざまなメリットがあるウォーキングに注目し「市民ウォーク」筑西を歩こう」の主催者である健康運動普及員のみなさんに、ウォーキングの効果などお話を伺いました。

ウォーキングがもたらす効果

健康運動普及員会（瀬端とみ子会長）は、市民ウォークや健康運動教室などの開催を通じて、市民の健康に対する意識向上や、生活習慣病予防や健康を推進する活動に取り組ん

ウォーキングで

健康づくり



でいます。

普及員のみなさんは、ウォーキングは散歩とは異なり、歩くスピードや時間を意識して歩き、健康を維持するために行うものだと言います。

ウォーキングの良い点について「筋力や心肺機能が向上し、肩こりや腰痛の改善につながったり、血流の改善や体脂肪が燃焼することで、免疫力アップや肥満の予防・改善が期待できたりします」と、瀬端会長はさまざまな効果を教えてくださいました。

工夫をこらして習慣化

ウォーキングは、始めても続けな



瀬端会長（中央）と健康運動普及員会のみなさん

効果的なウォーキングのポイント

数メートル先を見る



腕は前後に大きくふる

お腹を引き締めながら

かかとがしっかりしていて、つま先を動かせる靴を選ぶ

次回の市民ウォーク：7月2日(日)
詳しくは6月15日号をご覧ください。

ければ意味がありません。同会のみなさんに継続するコツを聞くと「歩く時間を決めて毎日の習慣にしたがり、万歩計や健康推進アプリを使って、歩いた成果を数字で見えるようにしたりしています。その他にも、坂道や階段を使ってメリハリをつけたり、コースを変えたりして飽きないようにしていますね」と、それぞれ工夫をこらしていました。

ウォーキングで新しい発見を

4月2日、桜が満開を迎えたこの日「市民ウォーク」に参加し、団体の活動を取材しました。当日は、集まった46人の参加者に靴の履き方や正しい歩き方を指導した後、体力づくりに効果的なインターバル速度で速度に緩急をつけながら、明野公民館から雲井宮郷造神社まで往復約5kmを歩きました。

市民ウォークは、市内の魅力を見するため、季節の風景や隠れた

スポットを楽しめるコースを選びを心がけているそうです。「同じ道でも季節が違えば、変化が楽しめます。また、景色を見たり、人と話したりしながら歩くことで、認知症予防やストレス解消にもつながるので、ぜひたくさんの人に参加してほしいです」と同会のみなさんは声をそろえます。

取材を終えて

市内には数多くのウォーキングクラブがあり、家族や友達と、あるいは一人でウォーキングを楽しんでいる人がたくさんいます。教えていただいたことを心がけ、私も健康づくりのためにウォーキングを続けたいと思います。



雲井宮郷造神社でウォーキングを楽しむ参加者たち