

## お散歩・ウォーキングしてみませんか

今年の冬は寒かったですが、暖かい季節になりました。外に出ると気持ちいい季節です。今回はウォーキングについてと、お散歩にいい富田周辺の「お地藏めぐり」をご紹介します。

### ウォーキングについて

#### \* ウォーキングの効果

歩くことで、ダイエット効果や、生活習慣病予防、筋肉や骨を強くする、リラックス効果など、さまざまな効果があります。

#### \* 効果的なウォーキングの時間帯

ウォーキングを行うのに最も適した時間帯は、朝だと言われている。朝日を浴びながらウォーキングをすることで、リラックスができ、自律神経が整い、血流も良くなります。



朝日をしっかりと浴びると、14～16時間後に睡眠ホルモンが分泌されるため、質の良い睡眠を取ることも期待できます。

#### \* 効果的なウォーキングの運動時間

一般的には、30分以上が良いと言われています。脂肪燃焼などの効果が認められるのが、運動開始後20分程度からなのです。しかし、体調や体力などによって、運動を行える時間の個人差は違います。30分が「しんどい」と感じるかたは、「少し疲れた」と思うところで運動を終わる、もしくは落ち着くまで休憩するようにしてください。

#### \* 効果的な歩き方

背筋を伸ばしてあごを引く、視線は少し遠くを見る、腕をしっかりと振って歩く、かかとからついてつま先で蹴って足を振り出すことを意識して歩いてみてください。

歩くのに自信のある方や30分以上歩ける方は、歩幅を大きくしたり、歩く速度を速くしたりすると、より負荷の強い運動になるので、自分に合った歩き方を試してみてください。

### 富田周辺のお地藏さまめぐり

富田町病院周辺はとて歴史あるエリアで、たくさんの石地藏があります。彫っていない石を白く塗って顔を描いており、「化粧地藏」と言われています。お地藏さまは全国にありますが、「化粧地藏」は珍しいそうです。

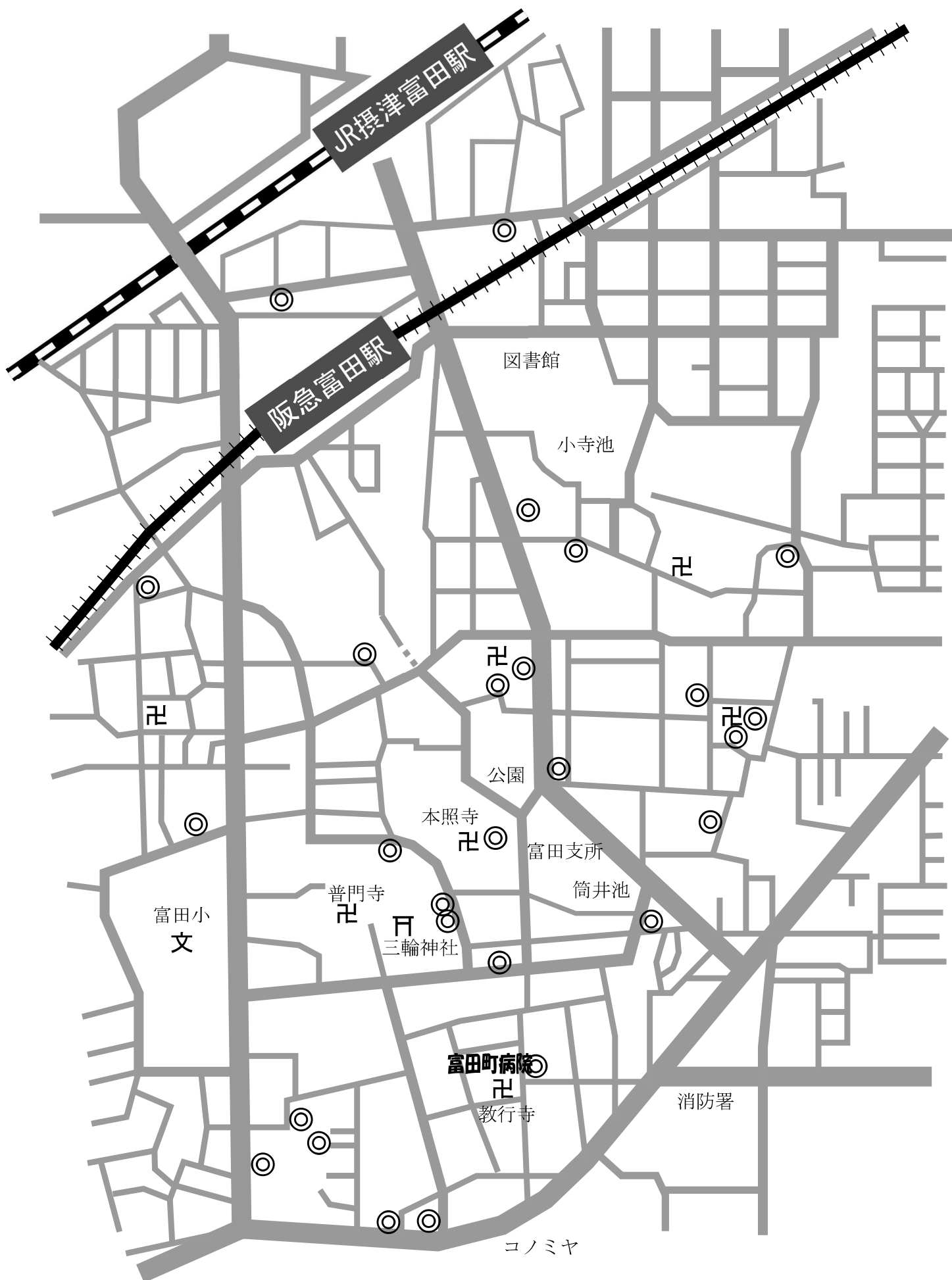


富田健康を守る会が毎月第2土曜に行っている「歩く会」で、「地藏めぐり」をしました。富田周辺のお地藏さまの地図を裏面に載せますので、探して歩いてみてください。いろんなお地藏さまに出会えて楽しいですよ。

歩く時は、①動きやすい服、靴で歩く、②水分補給はこまめに行いましょう。無理せず自分のペースで、ウォーキングやお散歩を楽しんでみてください。

〔富田町病院 リハビリ部理学療法士、地域総務課〕

# 《富田町病院周辺のお地蔵さまMap》



◎印がお地蔵さまの場所です。27カ所ありました。ほかにも見つけたら、教えて下さい。