

お散歩・ウォーキングしてみませんか

暖かい季節になってきました。外に出て日光を浴びてお散歩したいですね。ダイエット、生活習慣病の予防などにも効果的なウォーキングですが、精神的な面にも大きな効果があるといわれています。

歩くことによる心のメリット

1. セロトニンが分泌されてストレス解消に

セロトニンとは、気持ちを安定させる脳内物質です。これが活性化すると、爽やかな気分になり、集中力も高まる効果があります。不安や抑うつ感などの改善にも◎。

朝日を浴びると、より活発に分泌されるので、朝の散歩はとても効果的です。

2. 質のよい睡眠

本格的な運動でなくても、歩くことで血行が良くなり、筋肉もほぐれます。

さらに、ほどよい疲労感を得ることによりスムーズな入眠、深い眠りに繋げることもできるので、生活リズムの改善になります。

普段より速めに、1kmを約10分で歩くと効果があると言われていますが、体調や天候に合わせて、自分が「気持ちいい」と思えるペースを見つけてみてくださいね。歩く時間も、まずは5分くらいの短さからで結構です。



富田周辺のお散歩コース

富田健康を守る会では毎月第二土曜に「歩く会」をしています。コロナ禍になって以降、富田町病院前出発・解散で、富田周辺の寺社へ行っています。

富田周辺にはお寺や神社もたくさんあります。大正時代の地図を見ると、富田は大きな集落ですが、その周辺は田んぼで、その中に小さな集落があちこちにあります。今もあるお寺や神社は、そうした古い集落にあったものです。ということは、今お寺や神社がある所は、古くから集落があった場所です。

【大正時代の地図にある集落（富田以外）】

〔今の高槻市〕西五百住、東五百住、赤大路、津之江、芝生

〔今の茨木市〕総持寺、鮎川、戸伏、庄、田中、橋ノ内、中村

（裏面の地図をご覧ください）

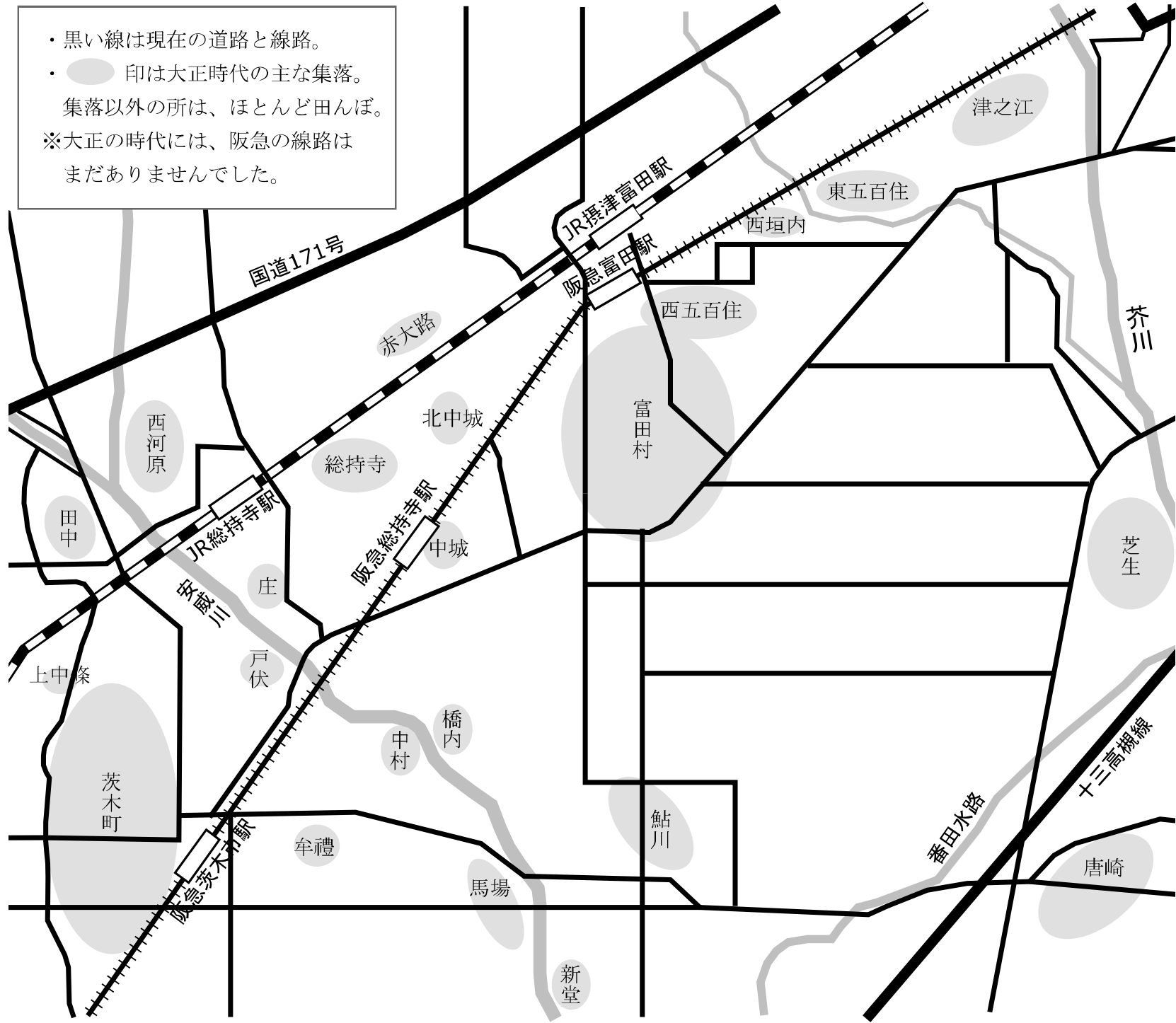
富田周辺を歩くと、古い街並みと新しい街並みと両方あることにはお気づきと思います。お寺や神社をめぐるながら、古い街並みに思いをはせてみてはいかがでしょうか。

長いコロナ禍で、おうちにいる時間が増えてしまっていると思います。ぜひ外に出て、気分転換をしてみましょう。

〔木村クリニック精神保健福祉士 吉田真梨子、富田町病院地域総務課〕

《富田周辺の 古い集落と寺社》

・ 黒い線は現在の道路と線路。
 ・ 印は大正時代の主な集落。
 集落以外の所は、ほとんど田んぼ。
 ※大正の時代には、阪急の線路は
 まだありませんでした。



- 〔高槻市〕
 - 【富田】 教行寺、本照寺、三輪神社、慶瑞禅寺、など
 - 【西五百住】 五百住神社
 - 【東五百住】 明然寺、善照寺
 - 【津之江】 築紫津神社、西教寺、光専寺
 - 【赤大路】 子安天満宮
 - 【芝生】 八幡大神宮
 - 〔茨木市〕
 - 【鮎川】 慈光寺
 - 【馬場】 溝咋(みぞくい)神社
 - 【庄】 庄春日神社、西光寺
 - 【戸伏】 素盞鳴尊(すさのおのみこと)神社、光照寺
 - 【田中】 光得寺、天満宮
- ※歩く会で行ったり計画している寺社です。
 ※境内に入れない寺社もあります。