

まずは、知ることから始めてみよう

## 効用だらけ、「歩く」

歩くってカラダに良いと聞いたことはありませんか。歩き始める前に、まずは『歩く』を知ることから。体にプラスになることを知ってください。

1分間にプラスなウォーキング



### Walking Plus

## 善玉コレステロールを増やして、動脈硬化予防

HDLコレステロールは別名『善玉コレステロール』と呼ばれています。この善玉コレステロールは、体内に蓄積された古いコレステロールを回収し、動脈硬化を予防する効果があります。動脈硬化は「サイレントキラー」と呼ばれ、「心筋梗塞」や「脳梗塞」を引き起こすリスクを高めます。



〔歩行数別のHDLコレステロール値〕(厚労省「平成12年循環器疾患基礎調査」より)

### Walking Plus

## 歩けば、他にも良いこといろいろ

歩くことは、体に良いことをたくさんもたらします。他の効果・効用を紹介します。

### 脳の老化防止やストレス解消



筋肉の刺激が、脳全体を活性化。リフレッシュ効果や認知症予防など脳の老化防止効果も。

### 無理なく体力増強



歩くことで筋力を無理なくアップ。また、大きく呼吸しながら歩けば心肺機能の強化も。

### 筋肉ほぐして血行促進



筋肉に刺激を与え、ほぐして血行を良くします。その結果、肩こりや腰痛の改善にも。

### 脳を覚醒活性化効果



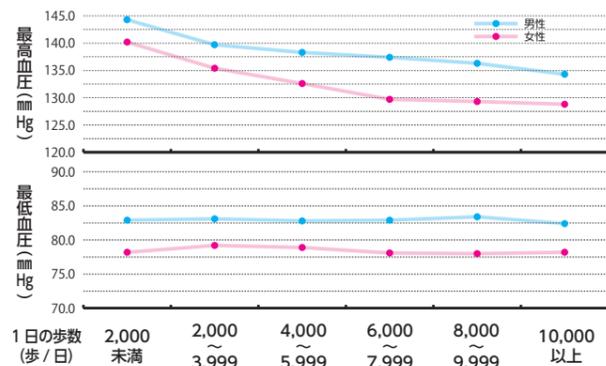
脳は「起きる」という判断ができません。歩くと脳が活性化するので眠気解消にも効果あり。



### Walking Plus

## 1日の歩数が多いと血圧が下がる

下のグラフは「1日の歩数」と血圧の関係を表したものです。「1日の歩数」が多い人ほど最高・最低血圧が低くなっていることがわかります。



〔歩行数別の収縮期・拡張期の血圧値〕(厚労省「平成12年循環器疾患基礎調査」より)

### Walking Plus

## 中性脂肪を減らしてメタボの体を改善

中性脂肪(別名:トリグリセリド)は、主にエネルギー源として利用されます。しかし、残ったものは皮下脂肪などの体脂肪に。それが増えてくると、脂肪肝や肥満につながります。



〔歩行数別のトリグリセリド値〕(厚労省「平成12年循環器疾患基礎調査」より)

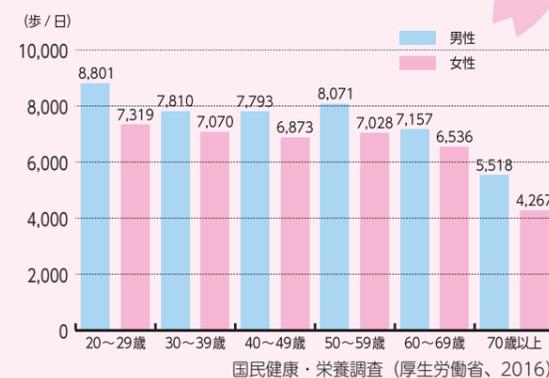
### Monthly PickUp

# サクラウォーキング 歩く

春になると、日本列島を進む桜前線。日本各地できれいな桜を見られます。桜を見ていると時間を忘れ、いつの間にか桜が続く道を最後まで歩いていった……。そんな経験ありませんか？

そんな経験ありませんか？

それ分かってはいるけど始められない。だから、これを機に桜を見ながら、ウォーキング。サクラウォーキングで邑楽を歩いてみませんか。



国民健康・栄養調査 (厚生労働省、2016)

### 1日の足りない歩数は

上のグラフは、厚生労働省が毎年行っている「国民健康・栄養調査」の年齢別平均歩数。加齢とともに歩数が減っていることがわかります。そして、厚生労働省が提唱する歩数は「1日1万歩」。この1万歩とは日本人に必要な消費カロリーの目安といわれています。しかし、どの年齢も足りないことがわかります。

この足りない歩数分を補う、一番手軽な方法が「歩くこと」(ウォーキング)です。設備も不要で、

### まずは歩くきっかけを

しかし「気軽に始められるのは分かってはいるけど、なかなかきっかけがなくて…」と思っている人も少なくないはず。何かを始めるにはきっかけが必要ですね。そのきっかけに邑楽町の桜を歩く。桜を見に行くと考えれば、なんだかできる気がしませんか。今年の春は桜を歩いてみましょう。





中央公園を歩いていくうちに、ソメイヨシノ→シダレザクラ→エドヒガンと桜の変化を楽しめます

## 中央公園桜コース

全長:2.0km(往復) 所要時間(目安):30分  
見られる桜:ソメイヨシノ、エドヒガン、シダレザクラ

中央公園内の桜並木コース。3種類の桜があり、景色を楽しみながら歩くことができます。

### 見どころプラス Plus 安全に歩けるし、桜も見事だよ

毎日、1万歩を目標にウォーキングをしています。このコースは、とても安全です。そして、桜の季節には見事な桜が楽しめます。ただ、夜は暗いので昼間だけだね。夜がもう少し明るければ、夜桜なんていいかもね。

木村キヨさん  
(天王元宿・5区)  
Kimura Kiyo

中央公園から続く桜並木。桜とシンボルタワーを眺めながら歩くことができます



## 桜を「歩く」

歩くを知ることができたら、いよいよ実践です。邑楽町には、桜がきれいに咲くウォーキングコースがあります。桜を見に行きませんか。

10分にプラスなウォーキング

SAKURA×WALKING

桜を見ながら、実践です



## 邑楽の桜を歩こう。



## 桜コースを紹介します。

# SAKURA×WALKING

## 小濱流 KOHAMA×WALKING きれいな『歩き方』

### Point 1

股関節を柔らかく大きく使い、腰を中心にできるだけ**大腿で歩く**(大きな筋肉群を使う)  
→エネルギー消費が増大

膝下だけのちよこちよこ歩きはNG

腕はひじを中心に後ろに大きく引くように振る  
→腰(重心)が前にスムーズに移行する



### Point 2

視線(頭)を下げずに、前方やや上向きで歩く(顎を上げるわけではない)  
→視線(頭)が下がると、背中が丸まり歩幅が小さくなってしまふ

視線が下がると  
見た目も悪くなります



### Point 3

テンポよく、リズムカルに歩くことを心掛ける(心がはずむように)歩くことを楽しむことが大事です  
→リズム良く歩くことで、脳を活性化(セロトニンの分泌が増える)



邑楽の桜を歩いて実践です。みてください。

### 歩ける人はもう一歩先へ

そして、ウォーキングができた人は、少しでもいいので走る動作も入れてみましょう。走ることができれば、歩くことが楽しくなります。余裕が出てきたらこれも実践してみてください。

## 「歩き方」が重要!?

歩くことは、日常的に行っている動作。その日常的に行う『歩く』動作を効率的に行うことが重要!? 歩く上でのポイントを小濱さんに聞きました。

10分にプラスなウォーキング

SAKURA×WALKING

「歩く」をもう少し知ってみよう

「歩くこと」を目的に  
皆さんはウォーキングと日常の歩き(散歩を含む)の違いをご存知ですか? 私は「日常の歩きは、単なる手段としての動作。ウォーキングは「歩くこと」が目的であり、単なる手段ではない」と考えます。だからまずは、初歩として、「歩くこと」に意識を集中させてみてください。

「きれいな歩き方」を意識  
日常、歩いているときに、歩き方を意識している人は少ないと思います。けれど、これが非常に重要になってきます。

基本的な動作を日常から  
今回紹介したのは、基本的な動作です。この動作を、ぜひ日常から実践してください。

の目標を掲げるのも良いでしょう。しかし動作を意識して行わなければ意味がありません。歩数を増やすよりも、動作が重要ですからね。ちよこちよこ歩いて1万歩よりも、大腿で5千歩のほうが、効果は絶大ですよ。

小濱 信一さん(前原・4区) Kohama Shinichi  
1951年生まれ。元公立高校体育教師。教師時代は陸上部顧問として指導。人生半ばで、好きではなかったジョギングに目覚める。退職後は町の教室などでジョギングやウォーキングに関わっている。「普段、中央公園をホームグラウンドとし、ほぼ毎日朝夕出社しています」と語る。





平成27年に改修工事が終了し、遊歩道が完成。桜の下でウォーキングが可能になりました

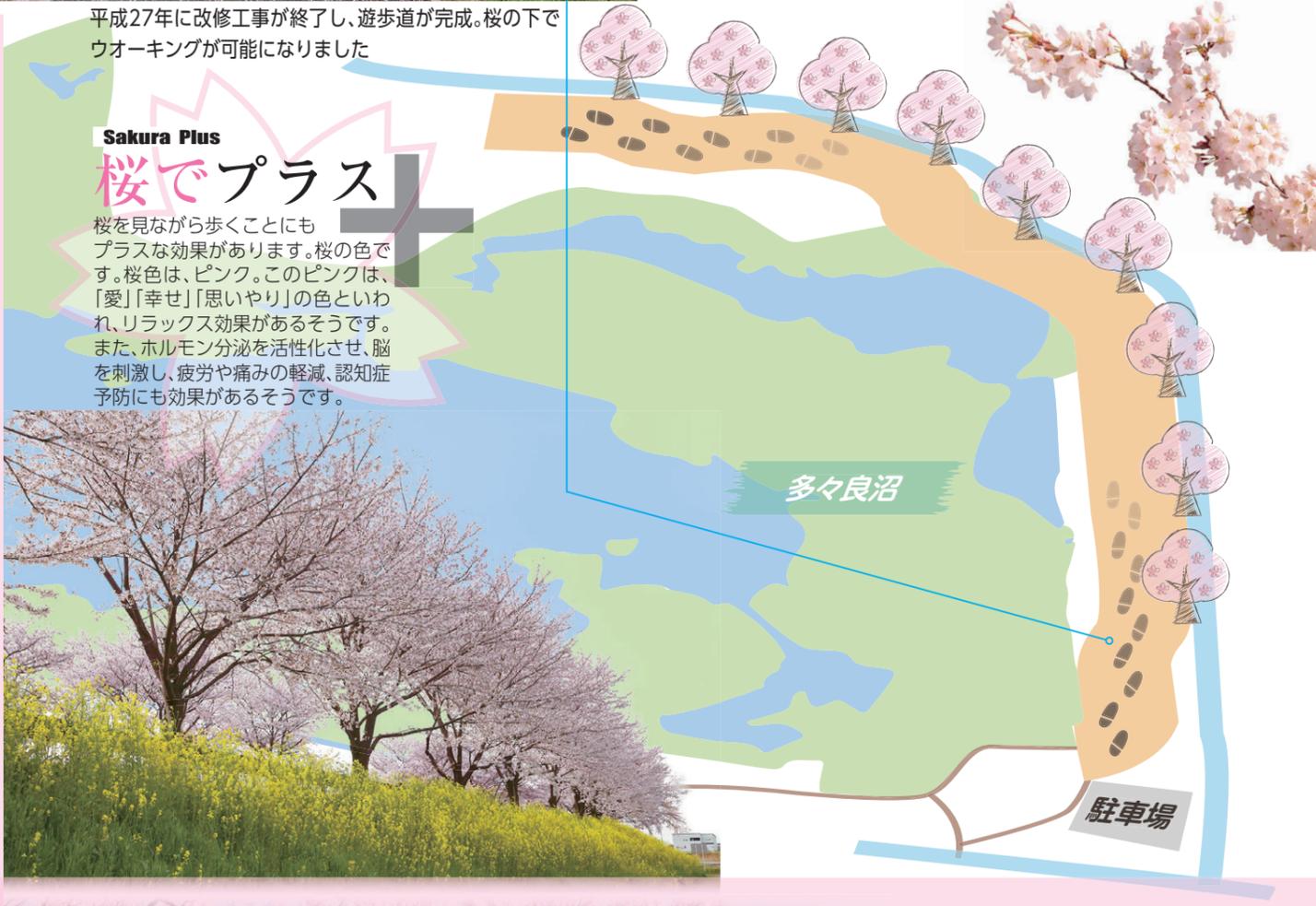
Sakura Plus

桜でプラス

桜を見ながら歩くことにもプラスな効果があります。桜の色です。桜色は、ピンク。このピンクは、「愛」「幸せ」「思いやり」の色といわれ、リラックス効果があるそうです。また、ホルモン分泌を活性化させ、脳を刺激し、疲労や痛みの軽減、認知症予防にも効果があるそうです。

## 桜土手桜コース

全長:1.0km(往復) 所要時間(目安):15分  
見られる桜:ソメイヨシノ  
多々良沼公園の南に位置する、通称、桜土手(さくらどて)。距離は短いですが、遊歩道になっており、とても歩きやすいコースです。



←浮島弁財天を折り返すと大きな桜が並びます。散り際には、ひらひらと舞う、花吹雪が見事です

## 多々良沼桜コース

全長:1.9km(往復) 所要時間(目安):30分  
見られる桜:ソメイヨシノ、シダレザクラ、カンヒザクラ、オオシマザクラ  
多々良沼公園内の桜並木をたどるコース。100本以上の桜を見ることができます。

見どころプラス Plus

景色を楽しみながら歩ける場所だね

多々良沼にはよく歩きます。ここは桜もきれいだけど、天気の良い日には、景色が最高。富士山、浅間山、男体山など、いろいろな山が見えるからね。それと、きれいなトイレがあることも、安心できますね。

近藤雅義さん・ひめさん  
(本郷江原・29区)  
Kondo Masayoshi・Hime



Monthly PickUp

# サクラ、歩く 終

## さくらの葉っぱに、虫たちも大喜び 害虫に注意

① 毛虫に注意をしながら歩きましょう

桜の花が散り、葉がつき始めたら(5月頃)害虫に注意してください。桜の葉にはさまざまな種類の害虫(主に毛虫)がつき、葉を好んで食べます。これらの害虫は、毛に触れるとかゆみなどを引き起こすことがあり、注意が必要です。役場都市建設課では、定期的に駆除を行っていますが、繁殖力が強く、すぐに増えてしまいます。公園内の桜で毛虫を見つけたら役場都市建設課管理係(☎47-5029)までご連絡をお願いします。

5月頃から注意です

役場都市建設課 吉田剛史さん



↑桜沿いに歩いていくと、赤い浮島弁財天が見えてきます。水辺を眺めながら歩くのも気分がいいです