

# ウォーキングで 体も心も健康に



問 体と心の健康には日常的な運動が大切です。今号では、ウォーキングの効果やお薦めコースを紹介しします。  
健康増進課(☎025・212・8166)

### 目次 CONTENTS

- | 特集 |
- 1・2 **ウォーキングで体も心も健康に**
- 3 **にいがたCITY NOW**
  - 新型コロナウイルス感染症対策
- 4
  - 市職員を募集
  - 市長とすまいるトーク
  - 新潟シティライド
- 5 **連載 子育て応援通信 輝く高校生 チューリップを見に行こう**

他3ページは区役所だより「情報ひろば」は別冊で発行しています

## 💡 専門家に聞きました

### ウォーキングの効果

現代人は交通機関の発達などで自ら動くことが少なくなっています。また、コロナ禍の影響で運動する機会が減った人も多いのではないのでしょうか。運動不足は生活習慣病や体調不良の原因になります。歩いて運動不足を解消し、体調を整えましょう。ウォーキングは気分のリフレッシュにもなり、ストレス解消など心の健康にも効果的です。

#### 体への効果

- 健康的な体形の維持
- 高血圧や糖尿病など、生活習慣病の予防
- 筋力や心肺機能の向上
- 骨粗しょう症の予防
- 胃腸などの機能向上
- 腰や膝の痛みの軽減
- 肩凝りや冷え症の改善 など



#### 心への効果

- 気分転換やストレス解消
- リラックス効果
- 食欲の増進
- 不安や抑うつへの緩和
- 認知症の予防 など



### 意識的に歩こう

運動と聞くとスポーツを思い浮かべる人が多いと思いますが、歩くことも立派な運動になります。ウォーキングは体への負担が少なく、普段あまり運動をしない人も取り組みやすい運動です。歩くのに適した服装と運動靴があれば、誰でも気軽に始めることができます。

運動に慣れていない人は無理のない範囲で、今よりも「少し大きな歩幅」「少し速いテンポ」「10分多く」を意識して歩くことから始めてください。

年度始めの時期は、新しい生活環境で気付かないうちにストレスを感じている人もいるかもしれません。歩く機会を増やし、心身共に健康な生活を送りましょう。



新潟大学名誉教授  
くまひこ  
篠田 邦彦さん