

自然や景観を生かした「いばらきヘルスロード」を歩いてみませんか



県では、県民が家庭、地域、職域において家族や仲間とウォーキングを行い、新たな発見と健康増進にチャレンジできる「いばらきヘルスロード」を、平成28年3月末現在で309コース（1,095・0キロメートル）指定しています。ヘルスロードは、子どもや高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。下妻市内にも自然や景観を生かした3コースが指定されています。

毎月第一日曜日は「いばらき元気ウォークの日」です。健康づくりのため、ヘルスロードを歩いてみませんか。



皆さんは、1日どのくらい歩いていますか——

健康の指針の1つ「健康日本21(第二次)」では、成人男性9,000歩、女性は8,500歩以上を推奨しています。厚生労働省が平成27年12月9日に発表した「平成26年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、成人1日あたりの平均歩数は男性で7,043歩、女性で6,015歩であることが分かりました。

市では現在、「健康都市しもつま」を目指し、「人が歩いて元気になる」取り組みを進め、砂沼周辺の整備や「歩く」に関連した事業を行っています。ウォーキングをすると身体も心も元気になり、健康寿命が延びるといわれています。今回は、道具いらずで、いつでも、どこでも手軽にできるウォーキングの健康効果やおすすめコース、市主催のウォーキング教室を紹介します。

ウォーキングで健康に

ウォーキングの健康効果

ウォーキングは特殊な技術を必要としない簡単な運動ですが、続けていれば次のような効果が表れてきます。

- ①肥満の予防**
有酸素運動で全身の筋肉を効率良く使えるため、基礎代謝が活発になり肥満の予防に効果的です。
- ②動脈硬化の予防**
善玉コレステロール(HDL)量が増え、血管内の悪玉コレステロール(LDL)を肝臓に排出し、動脈硬化を予防・改善してくれます。
- ③糖尿病の予防**
血糖値をコントロールする主な器官は筋力です。筋力が多いとブドウ糖の代謝が促進されていき、血糖値が調節されやすくなります。
- ④高血圧を抑える**
血流が体全体に行き渡り、血圧を下げる効果があります。心臓病や脳卒中の要因ともなる高血圧を抑えます。
- ⑤脂質異常症の予防**
血液中の脂肪が燃やされ、内臓脂肪や皮下脂肪を減らし、脂質異常症が改善されます。
- ⑥骨粗しょう症の予防**
歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨を強くする効果があります。
- ⑦ストレス解消**
血液の循環が良くなり脳が刺激され、自律神経のバランスが整うといわれています。周りの景色を見て、季節を感じながら歩くと気分のリフレッシュになります。
- ⑧老化・認知症・うつ予防**
脳の血流が増し、働きが活発になります。歩くペース配分を考えることや風景から入ってくる情報が脳を活性化します。



砂沼大橋から筑波山を望む



砂沼広域公園遊歩道

(周回型・公園)

【コースの特徴】
茨城百景にも選ばれた砂沼遊歩道。ゴムチップ舗装で、体に優しい遊歩道になっています。

延長 6キロメートル
所要時間 1時間30分
歩数 8,500歩
消費カロリー
男性 291キロカロリー
女性 240キロカロリー



宗任神社の裏手にある江連用水旧溝宮裏両樋



旧江連雨水遊歩道

(往復型・市街地)

【コースの特徴】
旧江連用水跡、雨水排水幹線として整備した際、人々の憩いの場として遊歩道が整備されました。

延長 1.2キロメートル
所要時間 20分
歩数 1,964歩
消費カロリー
男性 64キロカロリー
女性 53キロカロリー

