

長く暑かった夏も終わり、一年で一番過ごしやすい季節となりました。秋といえば、食欲の秋、読書の秋等と色々あります。今回は体にとっても大切な運動についてお話したいと思います。

散歩と健康の関係

お医者さんに勧められる運動として、散歩がありますが週に何回とか、1回30分等と回数や時間で示され、どのくらい歩けばよいのかについてあまり説明がなかったのですが、最近の研究では**1日2000歩でねたきり・5000歩で認知症・7000歩で癌や動脈硬化の予防効果あること**がわかってきました。また、これらの効果は、**一度に歩かなくても回数を合わせることで効果を得られること**もわかってきました。



ソーシャルウォーキング

散歩を始めたのはいいが、3日坊主で終わってしまった。なんて話をよく聞きますが、歩くことを運動と生活の両方の視点からとらえる方法としてソーシャルウォーキングという考え方があります。これは運動を目的とするのではなく習慣になっていることを行うことで自然と運動したことになるという考え方です。例としては、**ごみの日にゴミ捨て場までゴミを捨てに行く、近所の人にあいさつやお話をするためにご近所の家遊びに行く**。何かしらのきっかけを作って外出することが運動だけでなくご近所のふれあいにつながるという考え方です。

また、**車の利用の多い地域と電車の利用の多い都市部を比較すると、都市部のほうが糖尿病の発症率が低いという結果**がでているそうです。駅までの移動という別の目的が運動の効果になっている一例といえるでしょう。

皆さまも「運動するぞ。」と身構えるのではなく自然に楽しく体を動かせるよう、普段の生活を見直してはいかががでしょうか。

🍁 秋のお出かけ情報 🍁



秋と言えば、変わりゆく木の葉の色を眺めて外をあるくのも楽しみのひとつではないでしょうか。今回は地元で楽しめる紅葉や銀杏並木を紹介いたします。

性山寺

場所: つくば市国松1361

筑波山の西麓にある永禄2年(1559年)建立の曹洞宗の古刹。地元では有名な紅葉スポット。特に歴史ある山門と紅葉の風合いが訪れる人の目を楽しませてくれるそう。紅葉だけでなく様々な種類の広葉樹があるため、様々な色の変化を楽しむことができます。駐車場はありますが、数がすくないため車を止められないこともあるそうです。そのため、静かに紅葉を楽しみたい方は平日の訪問がおすすめ。見頃は11月上旬から下旬。

筑波北部工業団地

場所: つくば市和台付近

メインの通りは道路に沿って銀杏並木が連なり、11月になると黄色に覆いつくされます。道路の脇は、工場の敷地ですが低木や芝生が植えられて、広々とした景観を楽しめます。日中は、交通量も少ないため、静かに散歩を楽しみたい方には、おすすめです。近くにはつくばウェルネスパークもあり、周回コースは、くぬぎ等の広葉樹や鴨が泳ぐ池等短い散歩で色々な風景が楽しめます。