

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、「脂肪燃焼」「血流改善」「生活習慣病の予防・改善」などに効果があるとされており、また、全身運動によりダイエットにも適していると言われています。更に脳の活性化、老化防止、心肺機能の改善、足腰の強化、ストレス解消など良い事づくめであり、気軽に取り組むことができ健康な体をつくるための最適な運動と言えるのではないのでしょうか。とは言っても毎日時間を決めてウォーキングをするとなると仕事などの関係もあり結構大変です。いかにウォーキングを習慣付けるかということと共に仕事や日常生活においてなるべく歩くことを心掛けることも大事ではないのでしょうか。

高原町がスマート・ウェルネス・シティ(SWC)に加盟し、町の最初の取り組みとして9月1日から11月30日まで「歩いてもらおう！たかはる健幸ポイント事業」を実施中です。現在の社会の仕組みは移動に自動車や電車を使うことが多く、また、電化製品の普及などで家事でも体を動かすことが少なくなり、このことが運動不足につながっています。運動不足は、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因にもなっています。そこで町では「歩いてもらおう！たかはる健幸ポイント事業」に町民の皆さんに参加していただき「歩いて健康になってもらい、そしてポイントをためて賞品まで貰える」言わば一石二鳥の事業を企画しました。事業の内容と参加申込みの方法は9月の広報たかはると町のホームページに掲載しています。

私もこの事業に参加しています。宮崎県の公式ウォーキングアプリ「SALKO(サルコー)」をスマートフォンに入れていますが、SALKOは歩数計の他歩いた距離、消費エネルギー、医療費の削減額も表示されます。また、カウントした歩数は、アプリ利用者のなかで自分が他の利用者と比較してどれくらい歩いているのか、宮崎県、高原町、企業団体内のランキングが表示されます。このように自分がやっていることが数字で表示されるとウォーキングへの動機づけと自分の健康管理の意識がより高くなっていくのを感じます。

町民の皆さんの中には「健康づくりのために何かやってみようか」と考えている方、まったく興味のない方など様々だと思います。そういう皆さんに自分の健康づくりの第一歩として今回の事業に参加されることをお勧めします。スマホや万歩計をお持ちでない方には町で活動量計の貸出をしています。是非、ご利用ください。