

私と健康 春のお散歩健康法

SANPO DE KENKO!!

春の陽気の中、お散歩に行って健康になりましょう！ここではお散歩のコツとモデルコースを紹介します。(b)

◎気軽に運動不足解消！

お散歩の魅力は、何と言ってもその手軽さ。ちょっと時間が空いたときに体ひとつで始められ、さほど気負うことなく運動することができます。ウォーキングのように、20分以上歩くこと、汗をかくことを目標にするのではなく、『外の景色を楽しみにいく』という軽い気持ちでお散歩することがポイントです。厚生労働省では、1日1万歩程度の歩行を、運動量の目安として推奨しています。暇を見つけてお散歩をすることで、この目標も達成しやすくなりますね。

◎自然と親しもう！

歩く場所は近所で構いませんが、せっかく春なので景色の綺麗なところや自然の多いところをお散歩するのがオススメです。自然と触れ合うことで鬱々とした気持ちは解消され、五月病とは無縁の生活を送ることができるでしょう。気持ちが華やいたら精神的な老化が防げますし、心身のリフレッシュにもつながります。



◎お散歩に行く前に……

準備要らずで始められるお散歩ですが、以下の点に注意するとより快適に。

- ◆歩きやすい靴を履く
歩きにくい靴で長時間歩くのは足によくありません。
- ◆歩き出す前に軽いストレッチ
足首を中心に軽く動かしましょう。
- ◆必要だと思えば地図を持って
道に迷うのも醍醐味ですが念のため。
- ◆自転車が邪魔にならないように
途中自転車で移動する場合は、停める場所をきちんと確保しましょう。

南禅寺・インクライン



インクラインとは、貨物を積んだ舟を台車にそのまま載せて運ぶために作られたもの。琵琶湖から引かれた疎水を利用して舟で貨物運搬が行われていた頃の名残です。京大から南東に位置し、道の両側には桜が咲き誇ります。出発地点には琵琶湖疎水記念館(下写真)と噴水があります。

単純に往復するだけなら30分程度。周辺には南禅寺や京都市動物園があるので、そちらを覗いてみるのもいいでしょう。



お散歩モデルコース

吉田山



京大のすぐ側にある吉田山、標高はなんと121m。登山とはとても呼べませんが、歩き応えのあるコースです。山そのものは常緑樹のうっそうと生い茂るほの暗い森に覆われており、濃密な空気を味わうことができます。今回は今出川通に面した入り口から登り、吉田神社のほうに下りました。所要時間は30分程度ですので、大文字山を臨む山頂(右写真)でゆったりと過ごしてみてもいいでしょうか。



はみだし
すてーじ

正月を過ぎ、懐はゆたかに、顔はふくよかになった。
⇒そして今、懐は寒く、顔は……(?)。

(文・3 よれ)
(そんなときこそお散歩ですよ；編)