



そうだ、散歩しよう

◆歩いて体と心をリフレッシュ

暖かい季節になりました。天気の良い日には気分転換に外を歩いてみませんか？

歩くことは、**筋力の維持**など体の健康に加え、**気分がすっきりする**など、心にもよい影響が期待できます。特に、**緑の多い公園や自然豊かな場所**を歩くと、よりリラックスできるといわれています。



◆無理のない運動習慣に

散歩は特別な準備がいらない、手軽に始められる運動です。歩くことを習慣にすることで、筋力やバランス感覚が保たれ、転倒の予防にもつながります。

65歳以上の方は、「**1日6,000歩**」や「**1日40分**」を目安にすると良いとされていますが、無理する必要はありません。体調や気分に合わせて、気持ちよく続けられる範囲で取り組んでみてはいかがでしょうか。

暑い日は、**帽子をかぶる・日陰を歩く・水分や塩分を補給する**など、**熱中症予防**も大切です。

・健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023）。2023
・厚生労働省、身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン。2023
・国立大学法人筑波大学、国立研究開発法人森林研究・整備機構 森林総合研究所、森林浴習慣は労働者のストレス対処力を高める可能性がある。2021。