

# ウォーキングを始めよう!



ウォーキングは、特別な道具や施設を必要とせず、シューズと動きやすい服があれば「いつでも」「どこでも」「誰でも」始められる手軽な有酸素運動です。気軽に始められる一方で、多くの効果が期待できます。まずは無理のないペースで、日々の習慣として取り入れてみましょう。

## ウォーキングがもたらす効果

ウォーキングは、多くの研究において様々な効果が報告されています。

- 心肺機能の向上 ●脂肪燃焼促進 ●骨密度アップ
- 糖尿病・高血圧などの予防 ●免疫力アップ
- 睡眠の質の向上 ●リラックス効果 ●認知症予防
- 脳機能の活性化（記憶・注意力・判断力など）
- ストレス解消、抑うつ感・不安感の軽減 など



## どれくらい歩けばいいの？

たくさん歩きすぎても筋肉や関節を傷めるリスクがあります。また、ダラダラ歩いていても効果は低くなります。歩数と「中強度の歩行（速歩き）」の組み合わせで様々な病気が予防できるといわれています。健康維持のためには1日8000歩・うち速歩き20分程度を目安にするとよいでしょう。今、運動をしていない人は4000歩くらいから始め、徐々に増やしていくようにしましょう。

予防できる病気	歩数	うち中強度の歩行時間
うつ病	4000歩	5分
寝たきり・認知症	5000歩	7.5分
動脈硬化・骨粗しょう症	7000歩	15分
高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分
メタボリックシンドローム	10000歩	30分



東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利氏による群馬県中之条町の研究から

新たな発見とともに 心も体も健康に!

## なわての歴史を見つけよう



いつも何気なく歩いている道にも、実は歴史の足跡が息づいています。ウォーキングをしながら、ぜひ歴史スポットを見つけてください。歩く楽しさが倍増し、心も体も健康になれるはずです!  
※表の地図A～Dの場所に以下のスポットがあります。

### A れんげさんみょうぼうじ 蓮華山妙法寺

山門に並んで鐘楼が道路に面し、一見して広大な古寺院たるを思わせませす。当市域において、戦前から存在した唯一の日蓮系寺院です。



### B しのぶがおかじんじや しんのぶがおかこふん 忍陵神社 / 忍岡古墳

人々が豊作と村の繁栄をお祈りお祭りをしてきた神社で延喜式神明帳に記されている式内社。江戸時代の中頃に忍岡古墳の墳頂にあった藤原鎌足公をまつる神社に合祀され、明治44年頃に馬守神社と大將軍神社が合祀され、忍陵神社と名を改められました。この場所は大阪平野がよく見えることから、江戸時代には大坂夏の陣で徳川軍が陣をはりました。



### C だいにち 大日さん

大日さんと呼ばれる巨石。四條畷市史にこの石塔にまつわるおもしろい記述があります。ある農夫が川を渡ろうとすると、牛が川岸近くでどうしても動かない。不思議に思った農夫が、牛の立ち止まった川際の土を掘って見ると、大きな石が出てきた。これは、日頃信仰する大日さまだと掘り出してまつようになったのが、この大きな石だという。大日さんとは大日如来のこと、真言宗の最高の仏で、お祈りすると諸病が治り安産するという仏さまです。



### D さんとくいなり 三徳稲荷

一本の松から三枝に分かれた松があって「三本松の稲荷」と呼ばれていました。その松が枯れた跡に稲荷建立の話が持ち上がり、神の靈感を得たとされる人に尋ねると「三徳稲荷」の宣託を受けた。そこで、隣組の繁栄を願って、昭和40年にこの場所を整備し建立されました。

