

# ウォーキング 7つの効果

ウォーキング、やったほうが良いイメージがあるけれど、実際どんな効果があるの？  
効果がわかればやる気アップ！

## 1 生活習慣病の改善

有酸素運動をすることにより、体脂肪減少、脂質異常症・高血糖・高血圧の改善と予防ができます



健康診断にて改善を数値で確認

## 2 心肺持久力の向上

心肺持久力は低めの運動強度の運動を長い時間行うことで高められます。



疲れにくい体になる！

## 3 骨が強くなる

ウォーキングで骨に刺激を加えることにより、骨が強くなります。また、日光に当たることで体内でのビタミンDを合成し骨粗しょう症予防につながります。



骨密度は20歳がピーク。  
低下スピードを抑えるのが大切

## 4 冷え・むくみの改善

ふくらはぎは足の静脈の血液を心臓に戻すため「第二の心臓」とも呼ばれています。ウォーキングでふくらはぎを動かし、下半身から上半身に血液を戻すはたらきを向上→血行改善→冷え・むくみ改善



筋肉量が少ない女性に高効果

## 5 認知症の予防

高齢者は寝たきりになると認知症になりやすいといわれていますが、反対によく歩かたは認知症になりにくいことが研究により明らかになっています。



脳に十分な血流を

## 6 良い睡眠

眠気は脳の温度が低下するときに出現しやすいため、体を動かして脳の温度を上げておくことで、眠気が訪れやすくなります。激しい運動は逆効果のため注意。



ウォーキングが”ちょうど良い”

## 7 ストレス解消

日中歩くと、日の光を浴びることにより脳内で「セロトニン」という物質が分泌されます。セロトニンは精神安定剤と似た構造をしており、精神の安定や安心感をもたらすとされています。



気分だけでなく科学的根拠あり

コラム 7  
ウォーキングの効果

# 07

蓮田再発見!



はすびい

# おさんぽ マップ

平野閨戸 3

## 閨戸癒しのヘルシーロードコース

パルシー・ハストピア→国道 122 号自動車販売店→愛宕神社  
方面→ヘルシーロード→堤外公園→パルシー・ハストピア

4.8km / 1 時間 30 分

ALKOO × 埼玉県

by NAVITIME

コバトンALKOO  
KOBATON ALKOO MILEAGE マイレージ



- 1 ウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロード
- 2 アプリホーム画面の「コバトン ALKOO マイレージ」のバナーから会員登録
- 3 歩数でポイントがたまり、抽選にて賞品が当たります

詳細とアプリ  
ダウンロードは  
こちらから

蓮田市健康づくり推進員作成 令和5年 11 月 第2版発行

はすびいおさんぽマップを歩いた日や時間を記録できる  
記録用紙がコース No.09 裏面にあります。

# ⑦ 閨戸癒しのヘルシーロードコース

所要時間

1時間30分

歩行距離

4.8km

晴れた日には進行方向に富士山が望めます



3

直売所  
大イチョウ

1 パルシー・ハストピア



▼ 1,000 m

2 自動車販売店

▼ 1,100 m

3 大イチョウ

▼ 1,100 m

4 閨戸久伊豆神社・堤外公園



▼ 900 m

5 地下道

▼ 700m

1 パルシー・ハストピア



## ① パルシー・ハストピア

スタート・ゴール地点。  
駐車場が広く、トイレも利用可。  
北側には、日光の山々が見えます。  
休館日：第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

## ③ 季節を楽しむ

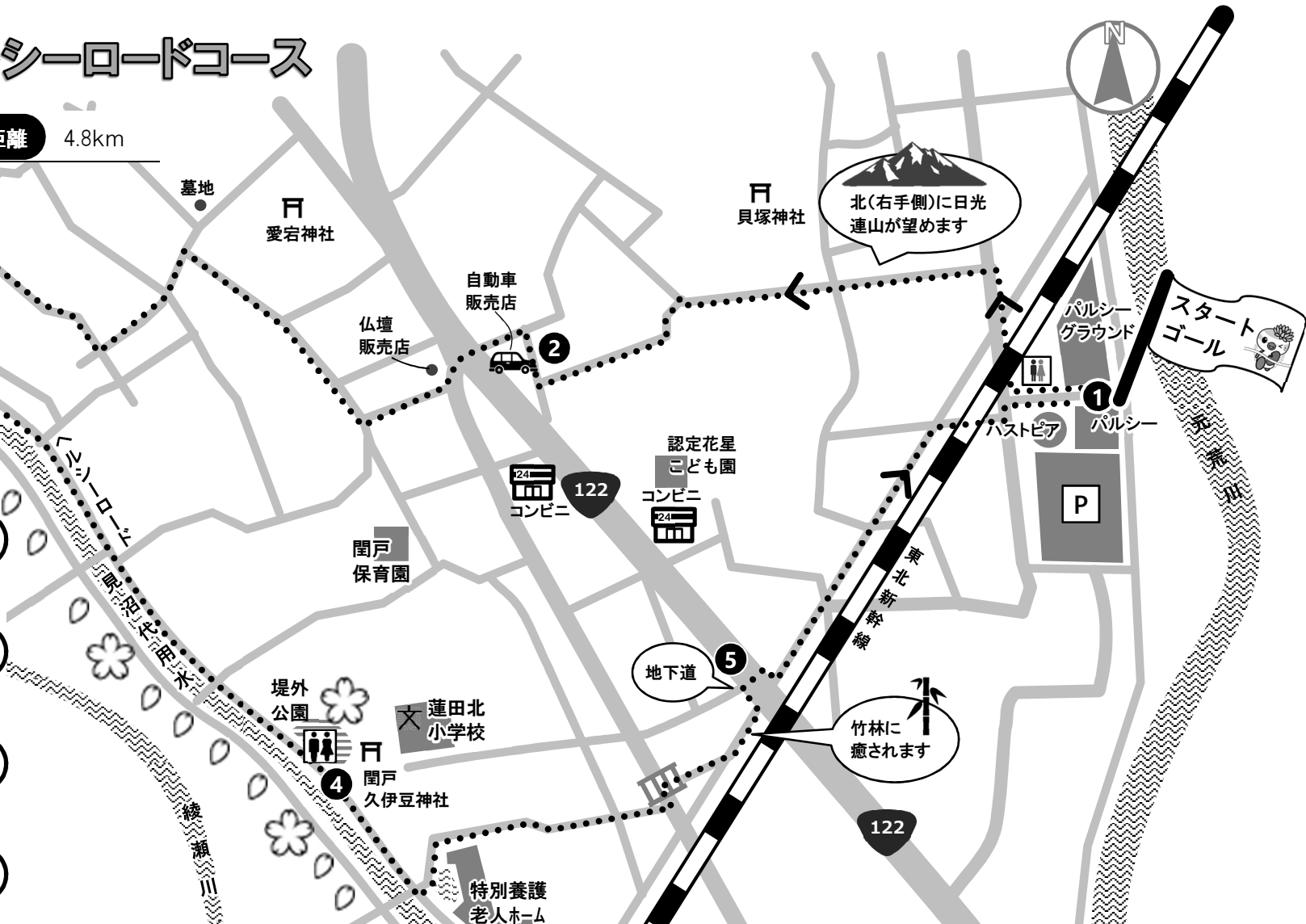
この辺りは畑が豊富で、季節の野菜が育っています。また、屋敷林が多く、秋はケヤキ・サザンカ・イチョウなど紅葉が美しいです。

## ③→④ ヘルシーロード

車が通れない区間もあり、歩きやすい道です。犬の散歩、サイクリングをする人も多いです。  
春には桜が連なりきれいです。

## ④ 堤外公園・閨戸久伊豆神社

蓮田に7つある久伊豆神社の1つ。  
堤外公園は遊具、アスレチック、芝生、ベンチがあり、子どもからお年寄りまで多くの方が集う明るい公園です。



北(右手側)に日光連山が望めます

スタート  
ゴール

竹林に癒されます

地下道

122

122

P

閨戸  
保育園

蓮田北  
小学校

閨戸  
久伊豆神社

特別養護  
老人ホーム

堤外  
公園

綾瀬川

閨戸  
久伊豆神社

大イチョウ

直売所

墓地

愛宕神社

貝塚神社

認定花星  
こども園

コンビニ

パルシー  
ハストピア

パルシー  
グラウンド

日光連山

東光  
新幹線

東光  
川