

散歩のススメ

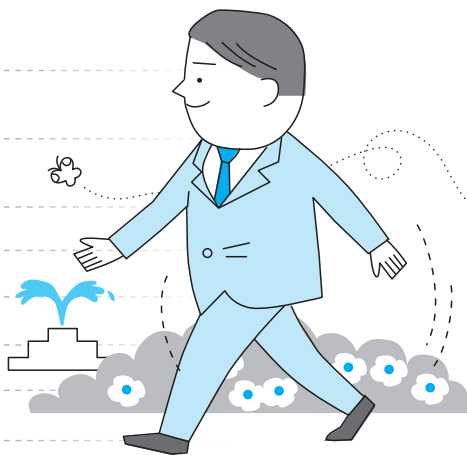
手軽な有酸素運動として、人気のウォーキング。

しかし、運動習慣のない人が続けるのは意外に難しいものです。

必要以上に構えてしまうと、せっかくの運動も長続きしません。

まずは続けることを目標に、「散歩から」と

軽い気持ちで始めてみませんか？



軽い気持ちで始めよう

「1カ月で5kgずつやせる!」「毎日10km歩く!」…こんな目標をもつのもけっこうですが、運動習慣のない人がいきなり気負いすぎると、なかなか長続きしないようです。心当たりのある人は、まずは歩くことに慣れることからスタートしましょう。

そこでおすすめるのが散歩です。近場や公園を気楽に散歩して、まずは歩くことに慣れることを優先しましょう。体重や歩数、速度、距離など目標を意識するのは、それからでも遅くはありません。

気分転換にも最適な散歩

運動全般はストレス解消に効果がありますが、それは散歩でも同じです。ふだんの生活に散歩を取り入れることで、心身のリフレッシュにも役立ちます。机では考えがまとまらなかったのに、ふらりと外に出たらアイデアがひらめくこともあります。

気分転換にも最適ですので、悩んだとき、迷ったときは積極的に外に出てみましょう。

歩くことを習慣にするためのヒント

プラスアルファが習慣にする助けになります。

いくつかヒントをご紹介しますので、自分にぴったりのものを探してみてください。

街の新たな発見をする

自動車や電車での移動では気づかない、歩いていればその発見もあります。意外な場所においしいレストランやおしゃれなショップ、史跡を見つけることができたり、季節の変化を感じることもできるのも醍醐味の1つです。散歩仲間を増やし、情報交換すればさらに楽しく続けられます。

「節約」と考える

「交通費を浮かして健康になる」、一石二鳥だと思いませんか？



カメラを持って出かける

歩いていれば写真に収めたい瞬間も…。被写体を探して歩くようになればしめたものです。



自分のマップを広げる

少しずつ自分の歩いたことのあるエリアを広げていくのも楽しいものです。道がわかると「次はここを歩いてみよう」や「近いうちから歩いて行こう」など、歩くきっかけを増やすことにもつながります。また、会社から自宅まで1駅ずつ歩いておくと、震災など万一の際は助けにもなります。

歩数計を付ける

やっぱり歩いた歩数が多ければ充実感も生まれます。

老化は脚から!

歩く習慣を身につけておくことがアンチエイジングの基本です。

