

歩く一步が、健康への大きな一步！

健康推進課では、市民の皆さんへからだを動かすことの効果・魅力などに関するワンポイント情報等を毎月発信していきます！今月のテーマはスリーデーマーチです。

木々の紅葉に心弾む季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。

第48回日本スリーデーマーチが2025年11月1日(土)、2日(日)、3日(月)に開催されます。各コース(50キロメートル、30キロメートル、20キロメートル、10キロメートル、5キロメートル)を自分の体力に合わせて自由に選び、3日間歩けます。

皆さんウォーキング効果をご存じですか。ウォーキングは目的を持って行う有酸素運動のひとつで主に以下の効果が得られます。

【ウォーキングの健康効果】

1. 体力を維持できる

「歩く」動作は、平衡感覚や瞬発力等の体力を維持します。

2. ストレスを解消する

自律神経のバランスが整えられ、心と体をリラックスさせる働きがあるセロトニンが分泌されストレス解消が期待できます。

3. 骨の健康維持をサポートする

ウォーキング中に直接日光を浴びると、骨の健康維持に大切なビタミンDを体内で作り出すことができます。

4. ダイエットをサポートする

歩くことは、エネルギー源である体内の糖や脂肪を燃やすことができ、筋肉への負荷が比較的軽い運動です。