



高齢化社会が進む中、生きがいをもって暮らすためには健康を維持することが第一と考えます。運動不足になりがちな中高年のときから運動を習慣づけることが健康寿命の延伸につながります。その手段として、町では気軽にできる運動の1つである「歩く」ことをお勧めしています。

じつは、町の観光PRキャラクター「さくらっきー」の趣味は散歩なんです。さくらっきーも歩きながらいろいろなことを思いめぐらせ、歩くことは5つの良いことがあると思ったようです。歩くことが一石二鳥ではなく、一石五鳥にもなる内容をご紹介します。

歩くことは一石五鳥と思えば、なおさら歩きたくなる

1. 健康にいい

人間は動かないことで多くの弊害が起きます。骨、筋肉、血液、細胞が不活発になると、体力低下だけでなく病気にかかりやすくなります。まずは活動し続けること。「歩く」ことは主に体力を維持するための運動ですが、早歩きとなれば肥満、筋肉低下、骨粗しょう症などを防ぎ、健康増進に役立ちます。足は第二の心臓といわれます。足を動かすことで血液が体全体に送られていると意識すれば、「健康」を実感しながら歩けるのではないのでしょうか。



歩くじつは...

2. 家計にいい

近くの買い物、用足し、通勤でも車に乗ってしまいがちですが、なるべく歩くことによって、車を使わない習慣を身につけると、ガソリン代が浮くことになり、家計にうれしい結果になると思います。とくに、短距離走行時における車の燃費は悪いので、家計を助けていると思って歩いてみませんか。



3. 環境にいい

車を使わないということは排気ガスが出ないことになります。1台ぐらいと思うと二酸化炭素削減に貢献できないかもしれませんが、多くの皆さんが車の使用頻度を下げることで少なからず町の空気はクリーンになると思います。二酸化炭素が原因とされる温暖化を進めないためにも、車を使わずに歩くことは環境にとって良いことではないのでしょうか。

4. 癒しにいい

車は速くて便利ですが、かたや町の中の出来事が見えないこともあります。歩くことで、季節ごとの花々、緑の濃さ、川のせせらぎ、空の色や雲の形、山々の表情、空気の寒暖、鳥のさえずり、風情ある史跡、元気な子どもたちなど、四季折々、地域ごとでも、数えきれないほどの町の癒しスポットに出会えます。歩きながら、自分ならではの癒しスポットを探すのも楽しいと思います。



5. 交流にいい

外に出ることで人と出会います。歩いている最中に「おはようございます」「こんにちは」と、知らない人でもあいさつするだけで気持ちが楽になります。次には笑顔であいさつもできます。あいさつはお互いを心地よくしてくれる魔法です。知り合いであれば近況を話し、人とのつながりを感じさせてくれます。歩く仲間ができれば、なおさら歩きたくなると思います。



大河原町観光PRキャラクター「さくらっきー」ウォーキングバージョン

さあ、みんなと Let's Walk!