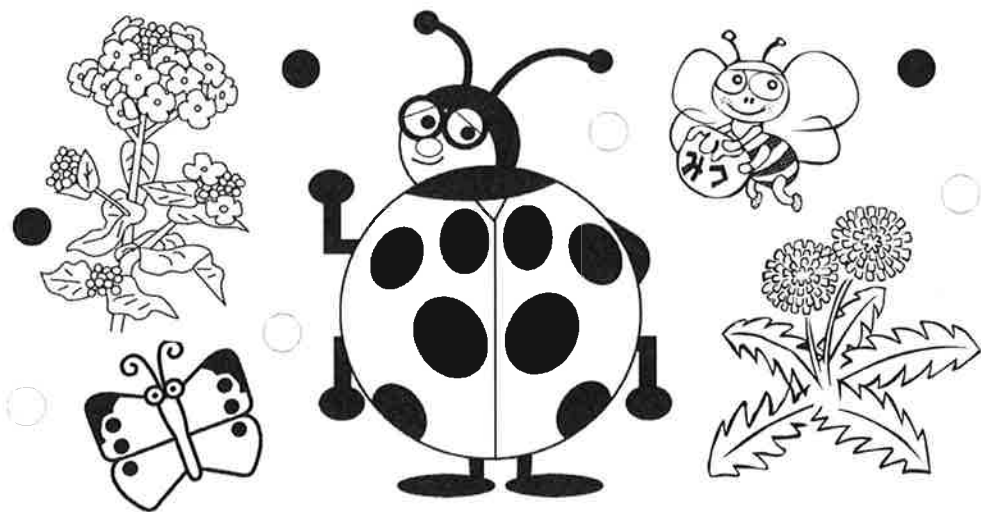


# 季節を感じる生活

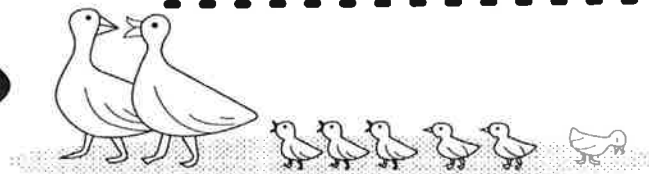
～①お散歩しませんか～




**宣言**  
 明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

げんき君 ホームページ  
 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>  
 ちどき薬品グループ

## 散歩とは



気分転換や健康の為、特に目的地を設けずに歩く事で、散策とも言われています。

## 『散歩とウォーキングの違い』について

散歩		ウォーキング	
何となく気軽にでき、リラックスしている	イメージ	何となく力が入ったイメージで、スポーツの一種という感覚	
ゆっくり 天気の良い時に自然を感じながら歩く	速度	速い 目的に向かって速く歩く	
ストレスや精神的疲労の回復、気分転換など	効果	筋肉増強、ダイエット、生活習慣病の予防など	

## ● 疲れのない歩き方

正しい歩き方をしないと膝や足首などの関節を痛めてしまいます。少しでも歩き方を意識して歩くことで、回を重ねるうちに身についてくるものです。まずは正しい姿勢での歩き方を覚え、それをイメージしましょう。

### 『基本姿勢』

腰から上の背筋を伸ばし、上半身の重さを腰で支え、頭を上で引っ張られているイメージで、顎を引いて下さい。

### 『歩く』

背筋を伸ばしたまま、肩に力が入らないよう気を付け、お腹に力を入れ腹筋を使って歩きます。力が内側に掛かるよう、足の親指側に体重を掛けつま先を上に向け、かかとから着地しましょう。疲れてくると外へと力が抜けますが、力は内側にためると疲れないので意識しましょう。

## 散歩スタイル

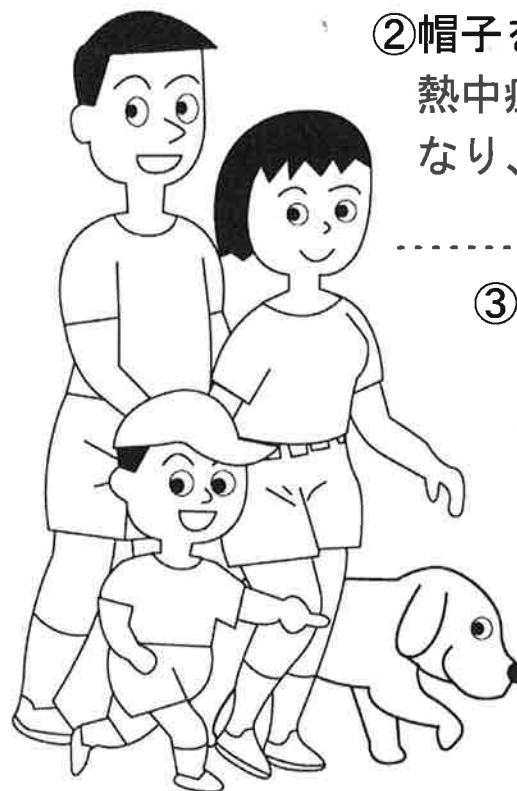
### ● 服装と便利な持ち物

①通気性と吸湿性に優れたものを着用しましょう。また靴下は必ず着用しましょう。

②帽子を着用しましょう。夏は熱中症の予防や紫外線対策になり、冬は防寒対策になります。

③バッグはウエストポーチやミニリュックにし、手には何も持たないようにしましょう。転倒防止になります。

④靴は自分にあった歩きやすい靴を選びましょう。





⑤紫外線の強い日は帽子やUVカットのサングラス、日焼け止めクリームを塗りましょう。

⑥暑いときには特に水分補給が必要になります。  
ミネラルウォーターやスポーツドリンクを持ち、脱水症状や熱中症に注意しましょう。

汗からは、水分だけでなく体内の塩分も出ていきます。スポーツドリンクは、水分の吸収が早く、塩分も取れます。

⑦行き先チェック！目的の街の様子や立ち寄る施設等の下調べをすると楽しさが倍増します。

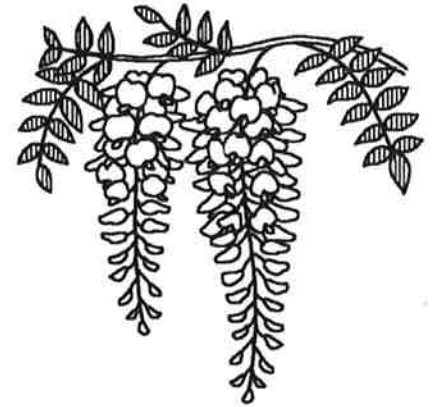
⑧万歩計を持って歩いてみましょう！  
一日一万歩歩くのが良いと言われていますが、毎回どのくらい歩いたのか記録していくのも楽しいですね！

ハンカチ・ティッシュ・ビニール袋・財布  
タオル等も忘れず持って行きましょう！

## 春の植物『藤の花』

春の代表的なお花は沢山ありますが、その中から『藤の花』をご紹介します。

● 藤の花言葉  
『歓迎』  
『恋に酔う』



### 藤(ふじ)

4月下旬から5月にかけて毎年美しい花を咲かせる藤の花は、満開の時期も短く短命の季節の花として知られています。

この藤はマメ科のつる植物で、世界に9種類ある仲間のうち、日本には『野田藤』と『山藤』が自生します。

- ・野田藤…花が長く垂れ下がっている。
- ・山藤…花は大ぶりで花のつき方は短い。

つるはとても強く、古墳時代の巨大な石棺も、木ぞりに載せて藤縄で運んだと言われていました。

# 藤の花おすすめスポット

## 亀戸天神社「藤祭り」

江戸・明治の昔から人気を博している亀戸の藤。  
15棚に約100株ほどあるその藤は、  
ピーク時には1万房以上の花を咲かせ、一面が藤色に  
染まるといわれています。  
心字池しんじいけに写る姿と淡い香りが多くの人々に愛され、  
毎年5月の連休には30万人以上の花見客が訪れると  
いわれています。

### ・・・下町の天神様 亀戸天神社・・・

地形をはじめ、社殿や楼門、太鼓橋などを  
九州の大宰府天満宮に倣って造営したという  
亀戸天神社は、亀戸宰府天満宮とも呼ばれます。  
四季折々の花を楽しみに訪れてみてはいかがでしょうか？

#### ■亀戸天神社

〒136-0071 東京都江東区亀戸3-6-1  
TEL 03-3681-0010

#### ■最寄駅

JR総武線 亀戸駅 北口・錦糸町 北口から  
東京メトロ 半蔵門線 錦糸町駅から

徒歩15分

# 散歩の豆知識

## 散歩は最強の 脳力開発法!?



### ■散歩により酸素を多く含んだ血液が届けられる

人間の筋肉はその総量の3分の1が下半身に集中しています。  
有酸素運動である散歩をした場合、心肺が新鮮な酸素を体内に  
取り入れようと機能が活発化します。そこで下半身に  
集まっていた血液が、全身を勢いよく循環し、新鮮な酸素を  
たっぷり含んだ赤血球が、脳内にフレッシュな酸素をたくさん  
供給しはじめるのです。

### ■ホルモンの相乗作用がヒラメキを生み出す

脳内で起こるメカニズムとして、休まずに20~30分間  
歩くと、ベータエンドルフィンという快樂ホルモンが分泌され  
始めるそうです。  
快樂ホルモンはストレスホルモンをブロックし、「快」の状態  
で満たします。快樂ホルモンにはベータエンドルフィンの他に、  
ドーパミン、セロトニンなどがあります。  
ドーパミンには興奮作用があり、セロトニンには精神安定作用  
があります。  
この二つのホルモンの相乗作用が想像力をかき立て、  
天才的なヒラメキを生み出すのです。

皆さんも「活脳散歩」を始めてみませんか？