



「歩くこと」

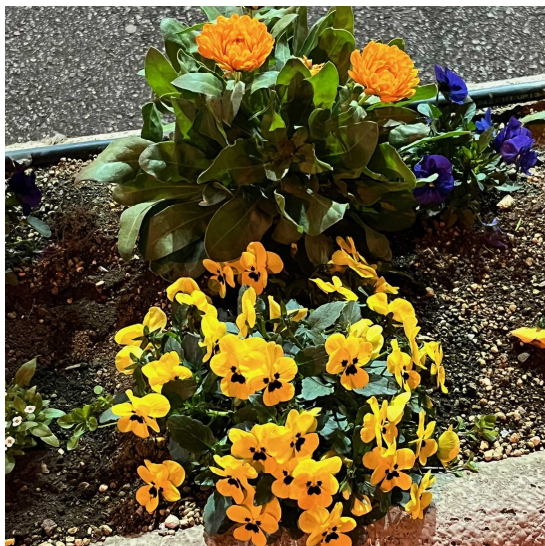
ヒトにとって歩くということは、欠かせないと思う。だから、できる限り歩く機会をつくるようにしている。



(美しい! 延岡市緑ヶ丘3丁目 2024.2.9)

歩くことは、全身の運動。だから、足腰の筋肉をはじめ、腕を振ったり、胸や背中
の筋肉を動かすし、体幹部の筋肉も使うことになる。体全体の筋肉が平均して鍛えられるから、体力アップ・健康維持に期待がもてる運動である。

以前、日南市に住んでいた時、ほぼ同じ道で 60 歳以上の女性を見かけた。その道を通る度に歩いておられる。一日にどのくらい歩いているのか気になった。



(ビオラかな? 延岡市出北6丁目 2024.2.8)

ある本に出会って、今は毎日 7,000 歩程度歩くことにしている。自分にとっての適度な歩数だと思うからである。



(パンジーとビオラ? 延岡市出北6丁目 2024.2.8)

歩くと血流が良くなるから、全身に張り巡らされた自律神経系の活動も安定する。自律神経が整うと、寝つきが良くなり睡眠の質がアップするようだ。スッキリ目覚がさめて、日中も行動的になる。

特に朝のウォーキングは、自律神経の調整に効果的らしいので、平日は欠かさずやっている。



(今日の検食 延岡市緑ヶ丘3丁目 2024.2.1)

歩く＝一定のリズムで体の筋肉を動かすことにより交感神経が活性化されるので、ポジティブな思考になりやすいようだ。感情的にならず冷静にものごとを考える環境が整うようだ。