

山歩きで健康に！

新型コロナウイルス感染症の影響で今までのようなスタイルの旅行などが難しくなってきた昨今、山歩きはいかがでしょうか。

「山歩き」、「登山」と聞くとどうしても「つらい」「しんどい」…というイメージがありますが、その一方で、山の清々しい空気を吸ってリフレッシュできるとともに、心身両面で健康効果も期待できます。

山歩きの健康効果

①有酸素運動による運動不足解消

不安定な不整地を登ったり下りたりすることで、ランニングやウォーキングとは違う全身運動効果が得られます。また、太も

もやお尻などの下半身の大きな筋肉に負荷がかかり、筋トレをしているのと同じような効果が得られます。大きな筋肉を鍛えることで、筋肉量が増加し基礎代謝が上がり、長い目で見れば太りにくい体質を作り、生活習慣病や肥満予防の効果が期待できます。

②ストレスからの解放

普段の生活から離れ、物理的に日常から距離を置き、自分自身を歩き、美しい自然に触れることで、森林浴効果が得られます。ストレスホルモンの減少、副交感神経活動の活性化、交感神経活動の抑制化などで、ストレスから解放されます。

③質の高い睡眠

消費エネルギーが高いので、心地良い疲れにより質の高い睡眠が期待できます。また、ストレスから解放されることでリラックスでき、良質な睡眠につながります。

④「登った!!」という達成感

山に登ることは決して楽なことではありません。しかし、つらい道程があるからこそ、登頂したときの達成感は大きな喜びや満足をもたらします。登り切ったという経験は、さまざまな場面において大きな自信につながります。また、家族や友人といっしょなら絆も深まり忘れられない思い出にもなり、それが何かつらいことがあったときの支えになることがあります。

山歩き、登山は健康に良いとされている一方で、自分の体力以上の山に挑戦することでけがをしたり、体調を崩して下山で

きなくなったりすることがあります。自分の体力に合った山を選び、体調が優れないときは中止する決断が必要です。また、ゆっくりと森の中を歩くだけという、登頂することを目的としない方法もあるので、自分に合った登山スタイルを見つけていきましょう。

初心者は、美の山などの地域の小学生が遠足で登るような身近な山から始めることをお勧めします。

なお、町内の山については、役場産業観光課でハイキングマップを配布しています。ぜひご利用ください。

