

歴史と文化とものづくりの町「田布施」は、美しい瀬戸内海に面し、気候も温暖で、豊かな自然と身近にふれあえる空間とひろがりをもっています。

魅力再発見

このウォーキングマップは、地域の皆様に田布施の良さを再発見して頂くのはもちろん、田布施を訪れる皆様に、魅力あふれる町をゆっくり歩きながら、満喫していただくためのウォーキングマップです。

ウォーキングの方法

日常の歩数を増やすようにすることで、生活習慣病を予防することができます。歩数計を身につけ、1日平均1万歩、1週間に7万歩を目標に生活しましょう。初めは、毎日1,000歩多く歩くことを目標にし、徐々に歩数を増やしていきましょう。仮に1日平均1万歩が達成できなくても、歩数を増やすことができれば、健康に効果的です。気楽に、無理なく、長く続けることが、重要です。

なぜ1日1万歩

1日あたり300kcalを身体活動によって消費しないと、生活習慣病になりやすく、健康寿命を保ちにくくなるのが、アメリカの疫学研究でわかっています。この300kcalをウォーキングで消費するには、約9,000歩が必要です。1万歩という数字はここから出てきました。

有酸素運動の効果

ウォーキングは、誰でも手軽に実施でき、しかも体によい運動です。歩くことによって、筋肉はリズムカルに活動し、活動に必要なエネルギーをつくるために血液中の酸素を利用することから、血液の循環がよくなります。そのため、心臓や肺の働きが盛んになります。ウォーキングを継続的に行うと、これらの体内の働きや、体重の減少により、高血圧や糖尿病、脳卒中などの生活習慣病の予防・改善に大きな効果を発揮します。

①心臓や肺の機能が向上する。

②肥満の解消や予防に役立つ。

③動脈硬化の促進を抑えるHDLコレステロールが増える。



④糖尿病の症状が軽くなる。

⑤高血圧症が改善される。

⑥骨粗しょう症の予防に役立つ。