

2023 (会報第30号)

# 山行記録



新津ハイキングクラブ

## ■表紙について

表紙は4月2日(土)「月例ハイキング半日・パノラマ台コース」でのスナップショットです。写真は秋葉公園・秋葉キャンプ場付近の水芭蕉群。今年の桜は蕾で開花はまだ先でした。天候は快晴、最高気温 11℃、風速 1m と最高のハイキング日和となりました。2020年2月から感染が始まった新潟県の COVID-19 は 3 年。4月2日に第6波で新規感染者数が最高の 729 人とリバンドした状態でした。次の第 7 波が来ようとは！！ 皆さんは新年度になり新たな気持ちで健康を維持し、楽しい山行きを願っていたことでしょう。

## ■歩く人は健康

NHC では、日本の健康寿命平均年齢(2019年統計：男 72.7 歳、女 75.4 歳)を超えて健康で元気な会員が多いです。(2023年2月4日現在、NHC の健康寿命平均年齢を超えている人は **44%**と大勢います)そこで何故歩く人は健康なのか?を調べてみました。

### 病気の9割は、歩けば治る

江戸時代は歩くことが当たり前、現代人はコロナ下でもあり歩かないから生活習慣病で不調に悩まされている人がいます。サア歩きましょう！！その効果は表のとおりです。

	効果	効果の内容
1	セロトニン顔になる	ポジティブになりストレスに強くなる。
2	頭の働きが良くなる	創造性が高まり、認知症も防げる
3	よく眠れる	不眠の9割は歩くだけで治る
4	腸内環境が良くなる	腸内細菌の多様性がアップ
5	食後高血糖値が防げる	血管の老化をブロックする
6	血液循環が良くなる	第二の心臓」を活性化してやる
7	血圧が下がる	歩く降圧効果は、減塩に匹敵する
8	アンチエイジングになる	骨から若返りホルモンが出る
9	姿勢が良くなる	肩こりや腰痛がうんと軽くなる

### 一日 8000 歩を目標に歩きましょう

20分は中強度の歩行(速歩)を行うと、ほとんどすべての生活習慣病を予防し、健康長寿の実現に役立つとの報告です。

体力維持のため、①日常の散歩ほかに②月2回の月例参加、③菩提寺山など宝の里山また④一般山行に参加して歩くことをお勧めします。

出典：地方独立法人東京都健康長寿医療センター・運動科学研究所  
(株)健康長寿研究所 より抜粋

1322S.N.

発行日：2023年(令和5年)2月4日

編集者：事務・広報 1322S.N.、1722H.T

発行団体名：新津ハイキングクラブ <https://niitsuhc.jp>

