

「散歩のすすめ」

みさと健和クリニック 1階外来看護

未だ収束の見えないコロナ禍。長引く自粛生活やテレワークの増加などによって『おうち時間』が増え、つい座って過ごす時間が長くなっていませんか？ 運動不足は筋力や体力低下に繋がり、疲れやすくケガもしやすくなります。また、認知機能が落ちたり精神的に不安定になりやすくなります。せっかく感染対策をして自粛生活しているのに、それが原因で体調不良に繋がってしまうのではとても残念です…。

そこで、10～15分程度の散歩をしてみてもいかがでしょうか。運動をすると、筋力や体力、免疫力が向上してケガや病気への抵抗力が上がります。また脳の活性化や精神を安定させる脳内ホルモンが出て、気分転換や認知症の予防にも繋がるそうです。適度に体が疲れ、質の良い睡眠も期待できます。

日々の暗いニュースに落ち込む気分を変えるために早朝の散歩を始めてみたところ、気分や体調が良くなって効果を感じたため、今回ご紹介してみました。音楽を聴きながら、いつもと違う時間帯の景色を眺めながらなど、楽しみを見つけて一歩踏み出してみたいと思います。

