

散歩とウォーキング



散歩とウォーキング。その違いはというと、ウォーキングの場合は歩く距離、歩数、時間などを計測して運動量や消費カロリーを定量的に知ることができます。それを、管理することで健康の維持や増進に役立てます。一方散歩は、気分転換や健康のために、特に目的地も設けずに歩く行為です。

手軽にできる散歩でも身体面・精神面で一定の好作用があります。肥満の防止、心肺機能の維持向上、戸外に出ることで太陽光線を浴びビタミンDの生成を促し、骨の成長を助けます。また、適度な運動はストレスの発散を行い睡眠に良い効果があるとされます。

ところで、散歩とウォーキング、どちらの消費カロリーが多いと思いますか？ある番組で、どのくらい違うのか実験したところ、大差はなかったとの結果が出ました。子どもから大人、高齢者まで気軽にできる散歩はお勧めの健康法です。散歩のコースの中に興味のある場所を取り入れてみたり、坂道や階段を選べば筋力アップに効果があったりします。緑の多い環境ではリラックス効果もあります。

もうすぐ、春の彼岸です陽気もいい季節となります、散歩に繰りだして春を満喫しましょう。

