

## 東区ウォーキングノート～健康づくりの達人編～ ウォーキングを続けてみて気づいたこと



文・写真：大野 陽子さん（さっぽろ村ラジオ DJ パーソナリティ）

### ■ウォーキングをはじめたきっかけ

元々運動をマメにするほうではなかったうえにコロナ禍でおうち時間が長くなり、気づけばすっかり運動不足になっていました。身体を動かそうと家の中で出来るトレーニングをやってみましたが全く続かず。そんな時に「ウォーキングをやってみませんか」とお声がけをいただき、健康に良さそう！と思って始めたのがきっかけです。

今回活用した【東区ウォーキングノート】を読んで驚いたのはウォーキングの前に準備ストレッチをすること。実際にやってみると、ストレッチをした時としない時では筋肉の伸びに差があることが自分でもしっかり感じ取れました。体が温まったところでいよいよこれからウォーキングをするぞというワクワク感もこれまでにない楽しみとなっています。

### ■ウォーキングをやってみた効果

これまでは目的地が近くでもすぐ車を使っていましたが、ウォーキングを始めてからは、このくらいなら歩いてみようと自然と思えるようになりました。「今日はちょっと少なかったかな」「思ったよりも歩いた！」と日記をつける感覚で一日の歩数を記録してその日を振り返り、次の目標を立てるのも楽しみのひとつとなりました。また徐々にウォーキングが日課になるにつれて体と心にも少しずつ変化が出てきました。食べる物にも気をつかうようになり、隙間時間でストレッチもするようになりました。すると気が付けば体が少しずつ引き締まり、まさかのダイエットも成功！本当にびっくりです。

忙しいとどうしても簡単なお飯で済ませてしまったり、好きなだけダラダラするほうがストレス解消になると思っていましたが、適度に動いて健康的な食事を摂るほうが心身ともにスッキリしてリラックスできていることにウォーキングの効果の大きさを改めて実感しました。仕事柄、片付けにおいても目の前の日常をほんの少し変えてみると驚くほど生活がしやすくなるのがよくあります。それと同じように歩くだけでこんなにも生活が変わるとはとても魅力的で思ってもみなかったことです。これはたくさんの方に伝えていきたい

いです。

### ■ウォーキングをもっと普及させるために

ウォーキングを始める前は、こんなにも自分の考えや生活が変化するとは想像もしていませんでした。歩くという日常において当たり前のことにはしっかりと目を向けることで、これまで見落としていたことにたくさん気付くことが出来ました。ダイエットに繋がって体にいい変化があったのもそうですが、歩く事がストレス解消、リラックス効果に繋がった心の変化もとても大きかったです。

見える景色を何も考えずただ楽しむ。そうすると普段抱えていることは頭からスッと消え、こんなに贅沢な時間があったんだと毎回ウォーキングをしていて感じました。また普段よく知っている道なのに「こんなものあったんだ」という新たな発見が次々あって、歩きながらたくさんの宝物を見つけている感覚になりました。自分の足で歩くことで、自分が住んでいる地域がこんなにも素敵だということもたくさん分かったので、また行ってみたいところもどんどん増えていきました。

ウォーキングをするにあたって道具は必要ありません。自分のペースや体調に合わせて目標を立ててすぐに始められますし、私のように運動が苦手な方でも無理なく続けられます。いきいきとした心と体を導くウォーキングを、ぜひ始めてみませんか？

### 筆者紹介

大野陽子（おおの ようこ）さん

さっぽろ村ラジオ DJ パーソナリティ。整理収納アドバイザー。広島県呉市出身。ミセスジャパン 2016 日本大会ファイナリスト【Best Catwalk】【Crowning Glory】受賞。整理収納コンペティション 2016 東京本選ファイナリスト。航空会社での勤務を経て結婚・出産。現在は片付けレッスン講師として活動しているほか、札幌を拠点に MC・ナレーター・モデルとしても活躍している。

さっぽろ村ラジオ「よーこりんときゆるのスマイル∞ワールド」（金曜 14 時～15 時 30 分）