

今日は車を置いて (通勤時に得る健康)

便利な車に頼りがちな生活

たいへん便利な車。しかし、歩けば済むような近くでも、つい車に乗っていませんか？歩いて通勤できるような距離を、車で移動している人が意外に多いと思います。今日はこの点について考えてみましょう。

社会人になるとたんに

運動量が減る

学生生活が終わり、社会人になったとたん、体重が増えることが、しばしば青年にみられます。これは極端に運動量が減ったことによります。

都会人は意外に健康？

岡谷では、車が主な交通機関であるのに対し、都会では地下鉄等の電車網が発達しています。車の駐車スペースもなく、都会の人は電車通勤の人がほとんどです。意外に駅までの歩く距離があるので、思いのほか運動になります。そう

いう意味では、電車通勤の人は健康的であると言えます。

通勤時間は通勤でとる、

一石三鳥の考え

ただでさえ忙しい毎日。オフの土日は家でゆっくりしたくなりません。通勤は社会人には必要な行動であり、この際運動もしてしまおうという考えがあります。ガソリン代もうき、健康も得ることができ、一石三鳥ですね。

無理をしない、長続きをしたい

毎日通勤で歩く義務などありません。体調の悪いとき、天候の悪い日は、車を使いましょう。あらためて車のありがたさも再認識できます。三日坊主にならぬよう、長く続けることに意義があります。

安全なルートを考える

どうせなら楽しく歩きたいですね。車の少ないルートを選ぶと、思いのほかリラックスして、毎日

楽しめます。また、歩行者の立場で交通ルールを考えるようになり、車の運転マナーも良くなるでしょう。

健康は自分で獲得するもの

健康は一人でこちらにはやってきません。自分から得るものです。ささやかな日々の積み重ねが大切です。

今日は車を家に置いて、歩いて通勤してみましょう。思いのほかの開放感と、良い体調を得るでしょう。そして、明日も歩いて行きたいなど…。(医師会)

