



歩くことについて興味深い記事を見つけました。ウォーキングは、手軽で心臓に強い負担がかからない有酸素運動であることが知られており年々、年齢を問わず関心が高まっているようです。忙しい現代人が1日30分、距離にして約2kを毎日続けて歩くと1年で700k超歩いたこととなります。これは、東京から大阪間よりはるかに長いですね。また、厚生労働省の試算では、歩くことで削減できる医療費は1人1歩あたり0.0014円。日本人が今より3000歩多く歩くことで、年間2700億円近い医療費削減が見込まれる。とのこと。これからは、歩くには最適なシーズンです。みなさん、無理なく運動を続けましょう。