

# 大切な家族の元氣をつくろう!

## 心も体も元気に! 秋のハイキング&登山

1年の中でも過ごしやすい気候の秋は、家族みんなで楽しめるハイキングや登山に最適な季節。日頃の運動不足を解消するだけでなく、旬の味覚や美しい景色に触れて、心身ともリフレッシュしましょう。

### スポーツの秋

#### ハイキング&登山と健康の深いつながり

##### ● 筋力アップ

定期的続けることで、加齢による足腰の筋力低下が抑えられ、普段の生活の中でのケガを防止します。



##### ● 生活習慣病予防

登山やハイキングは有酸素運動。体内に蓄積されたタンパク質や糖をエネルギーとして利用するので、高血圧や糖尿病などの予防に効果的です。

##### ● ストレス解消

有酸素運動は、乱れてしまった脳内ホルモンのバランスを回復させ、ストレスを緩和します。

##### ● 幸せな気分

脳に大量の酸素が送り込まれることで、セロトニンなどの幸せを司る脳内ホルモンが分泌されます。

こんな服装で  
でかけよう!!



Advice①  
ぼうしは頭のケガ防止にも有効!

Advice②  
リュックサックは胸・腰部分にベルトがあるものが◎



水分を十分に  
用意しましょう。



## 秋はハイキング&登山が 楽しい季節!

### 芸術の秋

#### 写真を楽しむ

近年はカメラが大ブーム。普段から趣味として楽しむ方も多いのでは?この秋は、山や川など自然を被写体にして楽しんでみませんか?



### 紅葉の秋

#### 紅葉を楽しむ

赤、橙、黄色と木々の紅葉が美しい季節。ライトアップなどのイベントが行われる地域も多いので、Webや観光案内を要チェック!



### 食欲の秋

#### 秋の味覚狩りを楽しむ

ぶどうやりんご、梨などのフルーツだけでなく、野菜やキノコなどの味覚狩りもおすすです。



### 注意!

#### トラブルを防ぐために

- 1 ストレッチ運動をして十分に体をほぐしておきましょう。
- 2 事前に、無理のないスケジュールをしっかりとたてましょう。
- 3 山の天候は不安定。少しでも天気が崩れはじめたら下山しましょう。急に冷え込むこともあるので防寒具を忘れずに!