



リョクザンコウエン 緑山公園コース

1周……約5.5km
歩数……約6,100歩
消費カロリー
約200kcal



上乃木国立療養所松江病院前方より右の道路を行きますと、急な坂道になり良い運動になります。左前方には松江市内の景色が広がり、道路左右の樹々が生い茂り空気がとてもおいしく、いい気分になり目的の緑山公園に着きます。帰りは下り坂のコースでストレス解消に通しています。



ウォーキングアドバイス

あなたは、いつ歩く？

朝のウォーキングは頭をスッキリとさせ、集中力を高めます。ただし、空腹時の激しい運動は体によくないので、糖質のものや水分を補給してから歩きましょう。昼は気分転換を兼ねて、午後のエネルギーを消耗しない程度に。また、夜のウォーキングは、過度のエネルギーの吸収を抑えることができ、体重管理に役立ちます。ただし、事故防止のために反射材を着用し、友達や家族と一緒に数人で歩きましょう。