

アスパーク便り

No.369 3月15日発行

青木 蓮

新潟の山登り

初めまして！2月から勤務させて頂いております。青木蓮（あおっきー）です！！
これからよろしくお願い致します。

突然ですが・・・日本で山の多い県ベスト3を知っていますか？

1位・・・北海道

2位・・・新潟県！！

3位・岩手県

みなさん知っていましたか？

新潟県は海だけでなく山にもゆかりのある県なんですね！！

山登りを趣味とされている方もいます。あらためて今年度最後のアスパーク便りは山登りの魅力を紹介したいと思います。

○健康！ダイエット効果！ストレス解消効果も！？

- ・みなさん山登りをすると足に筋肉が付いてしまって太くなると思っていないですか？
実は山登りは立派な有酸素運動として、とてもダイエット効果があるんです！
荷物を持ち、山を登り降りすることで休憩中、また下山後も脂肪が燃焼し続けます。
また森林セラピー、適度な運動を行うことでストレス解消効果もあるんです！

○さらに山登りにはストレス解消効果以外にも効果がある

- ・山登りには糖尿病や高血圧、高脂血症、脳卒中、自律神経失調症、心身病、頭痛、睡眠障害、軽いうつ病の予防・改善などもあると言われております！
山登りは良いこと尽くめですね！



○より効果的な山登りをするには？

- 脂肪を燃焼させやすくするためには、血行を良くする必要があります。登山前には必ずストレッチを行い、筋肉を柔らかくしておきましょう！こうすることで基礎代謝が上がり、効率良く脂肪を燃焼できます。また、血行を良くするためにこまめに水分補給を行うことも大切です！

○春に向けて新潟県内の山ではこのような自然と出会えます！！



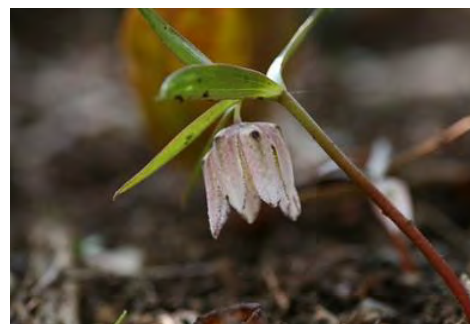
カタクリ



雪割草 (ミスミソウ)



トキワイカリソウ



コシノコバイモ

弥彦山、角田山、樋曾山、国上山などで見るすることができます！！

運が良ければタヌキやカモシカにも……



みなさんもぜひ、健康！ストレス解消！自然と触れ合いに山登りに行ってみてはどうでしょう？

青木蓮（あおっきー）でした！！