

# 信夫地区を歩こう!

Walking Map

裏面も見てね



## 大森～山田編

信夫地区の皆様方の健康づくりを応援する「信夫の里健康づくり協議会」では、『健康づくりのきっかけづくり』としてウォーキング・マップを作成しました。マップにはコース付近の“見どころ”も載せてみました。皆様もこれを機に、信夫地区の名所を訪ねてみるとともに、健康維持のためウォーキングを始めてみましょう!



### 〔平坦コース〕

距離3.4km/時間40分

### 〔アップダウンコース〕

距離2.5km/時間35分

### 〔ショートカットコース〕

距離2.7km/時間30分



信夫の里から



# 楽しく歩いて健康づくり



～ 歴史があり花も緑も豊かな信夫の里を歩いて再発見しませんか ～

## ウォーキングの効果

### ①生活習慣病予防

血流が促進され血糖値や血圧を下げる効果があるとされています。

### ②肥満予防

エネルギー消費量が増えるため、体重や腹囲減少につながります。

### ③心肺機能の強化

全身の筋力が増強し、体力の維持・向上につながります。

### ④良質な睡眠につながる

脳が活性化され、幸福感やリラックス効果のある物質（ホルモン）が分泌されます。

## ウォーキングを始める前に

### ☑ 体調は普段と変わりませんか

- ・体を動かす習慣のある方  
→1日8,000歩を目安にしましょう
- ・あまり体を動かす習慣がない方  
→まずはストレッチから

### ☑ 準備物を確認しましょう

- ・リュック（両手は空けて歩きましょう）
- ・水分（のどが渇く前にこまめに水分補給を）
- ・動きやすい服装  
（吸湿性、速乾性に優れたポリエステルやナイロンなどがおすすめ）

### ☑ 歩く前後に準備体操をしましょう

- ・体を動かす前後には体をほぐしましょう

## 運動の前後はストレッチをしましょう!



### 体側伸ばし

片腕を頭上に伸ばす。息をゆっくり吐きながら、伸ばした腕と反対に体を横に倒す。



### アキレス腱伸ばし

後ろ足のかかとをつけ、つま先をゆっくり曲げる。



### 脚伸ばし

片足を外へ開き、つま先と膝を同じ方向に伸ばす。かかととは地面から浮かないように注意する。



### 肩関節をほぐす

片腕のヒジあたりをもう一方の腕で胸に引き寄せる。



### 深呼吸

大きく腕を後ろに広げ、胸いっぱい空気を含み込み、口からゆっくりと吐き出す。

それぞれの動作は15～20秒かけて行います。痛みがある場合は無理せず、気持ち良い程度に動かします。

## ウォーキングをはじめよう!

## 靴の上手な選び方



## 効果的な歩き方



★ 継続は力なり... 習慣化して健康に過ごそう ★

- ◀ 無理をしないこと
- ▶ 記録して「見える化」しよう