

# わくわく歩くるめマップ

1



上の原東公園

**上の原コース** 距離 約4.6km

スタート: 東久留米駅 東口 → 上の原 東公園 → ゴール: 東久留米駅 北口

**黒目川コース** 距離 約3.0km

スタート: 東久留米駅 東口 → 小山台 遺跡公園 → ゴール: 上落馬橋

### 【東久留米駅とスタート・ゴール間のアクセス】

- 東久留米駅西口 バス約5分 → 八幡町一丁目 徒歩約6分 → 上落馬橋
- 東久留米駅 電車約2分 → 清瀬駅 徒歩すぐ → 清瀬駅南口 バス約4分 → 東久留米総合高校 徒歩約3分 → 上落馬橋

※東久留米駅西口には市営の一時利用駐輪場があります。

## ウォーキングの効果

生活習慣病 予防

心肺機能 向上

ストレス 解消

など

※睡眠不足や体調不良の時は控えましょう。

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

## あと10分歩こう!

「歩く」ことは手軽に出来る運動です。国の指針では、1日の目標歩数は8,000歩(※1)ですが、20歳～64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女ともに5割未満にとどまっています。

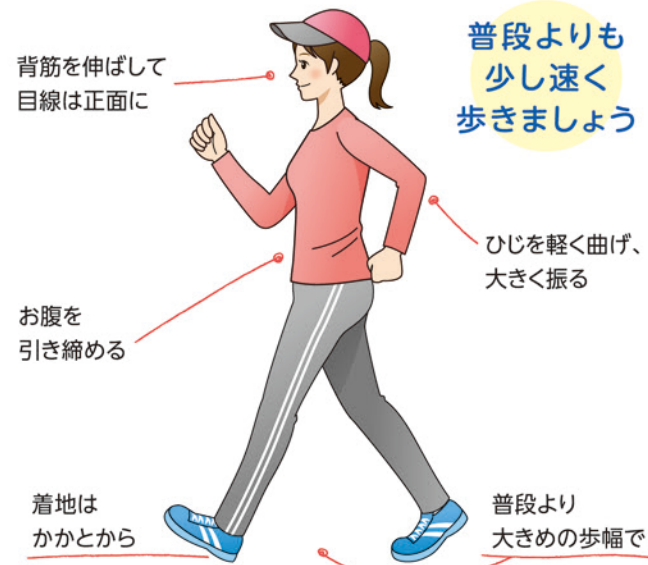
1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、18歳～64歳までの男女に対して、1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

発行: 令和4年12月 制作: 東久留米市健康づくり推進部会 東久留米市福祉保健部健康課 ☎ 042-477-0022

※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に作成しました。

## 理想的なウォーキングフォーム

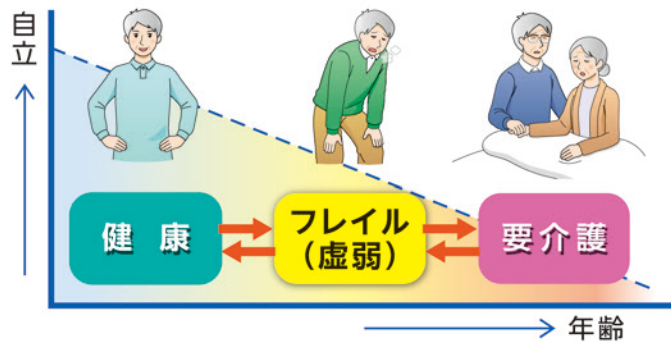


普段よりも 少し速く 歩きましょう

着地は かかとから 普段より 大きめの歩幅で

## 一生自分の足で歩こう! ずっと健康のための3要素 ~フレイルを予防しよう~

フレイルとは… 年齢とともに筋力や心身の活力が低下して、要介護状態に近づくことをフレイル(虚弱)と言います。



### 1 バランスの良い食事

● 主食・主菜・副菜を揃えて1日3食たべましょう。

**運動はじめ** 30分～60分前に食事をとっておくと筋肉づくりに効果的!

**運動おわり** すみやかに「たんぱく質+糖質」を補給すると疲労回復、筋肉量アップに!

**骨づくりも 大切!** 1日1回はコップ1杯の牛乳かヨーグルトを意識的に摂ろう!

### 運動後におすすめ! お手軽食

いなり寿司2個+牛乳多めに1杯(250ml)



鮭おにぎり1個+豆乳多めに1杯(250ml)



ツナサンド2個+100%ジュース1杯



## 水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。

## 靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締める
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定する



### 2 適度な運動

● 適度な運動は、認知症予防にも繋がります。

#### おすすめ簡単筋トレ

- 呼吸を止めないよう注意!
- 週3日・1日30回(10回×3セット)を目標に、少ない回数から始めましょう。

#### スクワット

- 顔を上げて正面を向き、背筋を伸ばす
- 膝と爪先は同じ向きで、膝が爪先より前に出ないようにする
- 椅子にお尻がつくすれすれまで、ゆっくり下げる
- ゆっくり腰を上げる

#### 脚上げ

- 椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす
- 爪先を天井に向ける
- できるだけ膝を伸ばして片方の脚を上げ、ゆっくりと床すれすれまで下ろす

### 東久留米市のご当地体操 わくわくすこやか体操

「わくわくすこやか体操」は、東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士が作成し、市民の皆さんと取り組んでいる東久留米市のご当地体操です。自宅や外出などさまざまな機会に、無理なく、楽しく介護予防・フレイル予防に取り組めます。各地域包括支援センターでは、「わくわくすこやか体操」の自主グループ立ち上げサポートなどを行っています。



↑ 詳しい情報は こちらから!

### 3 コミュニケーション

● 人や社会と繋がることで活気や気力が湧き、心も体も元気になります。



## ストレッチをしよう

歩く前に! ~ケガを防ぎ、代謝を上げ脂肪を燃やすストレッチ~

### 1 肩甲骨周り

- 1～4を10回繰り返す
- 手のひらを内向きにして、腕をまっすぐ上に伸ばす
- 手のひらを外向きにしながら肘を曲げる
- 腕を下ろさず、手のひらを内向きにして顔の前であわせる

### 2 脚の前面・後面

- アキレス腱伸ばしから、膝をさらに深く曲げて3秒キープ
- 左右の脚それぞれ行う



### 3 足首

- 両足の外回し、内回しを行う

歩いた後に! ~筋肉の疲れをとるストレッチ~

### 1 アキレス腱伸ばし・伸脚

- ゆったり呼吸しながら、気持ちが良い程度に伸ばす
- 爪先を天井に向ける
- かかとを地面につける

### 2 肩回し

- 顔の前で左右の腕が交差するように、10回まわす



わくわく 歩くるめ マップ

情報はコチラから

