

# わくわく歩くるめマップ

2



**スタート** 東久留米市役所 **ゴール** 東久留米市役所  
**落合川コース** 距離 約2.8km

**スタート** 東久留米駅西口 **ゴール** 南部地域センター  
**たての緑地コース** 距離 約2.2km

## 【東久留米駅とスタート・ゴール間のアクセス】

- 東久留米駅 徒歩約6分 → 東久留米市役所
- 東久留米駅 電車約2分 → ひばりヶ丘駅 徒歩すぐ → ひばりヶ丘駅  
 バス約8分 → 南沢 徒歩約3分 → 南部地域センター

※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！

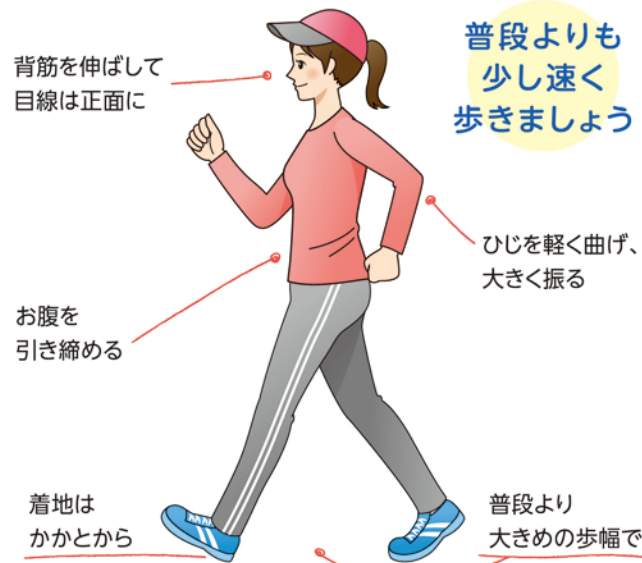
「歩く」ことは手軽にできる運動です。国の指針では、成人(20～64歳)の1日の歩数は8,000歩(※1)ですが、東久留米市民で1日8,000歩以上歩いている人は、男性が約3割弱、女性が1割(※2)にとどまっています。1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消にもつながります。

- ※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20～64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。
- ※2 東久留米市健康増進計画わくわく健康プラン東くるめ(第3次)〈令和7年度～18年度〉

発行：令和7年3月 制作：東久留米市健康づくり推進部  
 東久留米市福祉保健部健康課 ☎ 042-477-0022

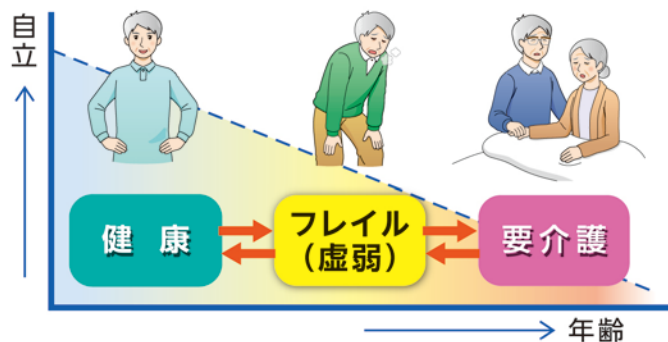
※「わくわく歩くるめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

## 理想的なウォーキングフォーム



## 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

- 1 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくる
- 2 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
- 3 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に注意！
- 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
- 1 椅子にお尻がつくすれすれまで、ゆっくり下げる
- 2 ゆっくり腰を上げる

#### 脚上げ

- 爪先を天井に向ける
- 1 椅子に浅く腰かけて背筋を伸ばす
- 2 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でも、無理なく、楽しく介護予防・フレイル予防に取り組みます。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

- 人や社会と繋がす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
- 1 手のひらを内向きにして、腕をまっすぐ上に伸ばす
- 2 手のひらを外向きにしなが、肘を曲げる
- 3 腕を下ろさず、手のひらを内向きしながら顔の前であわせる
- 4 2と同じ姿勢

### 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

- 1 足をゆっくり前に踏み出す
- 2 太ももが水平になるくらい、腰を深く落とす

### 3 足首

- 両足の外回し、内回しを行う

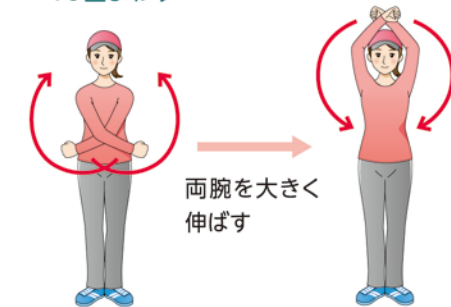
**歩いた後に！** ～筋肉の疲れをとるストレッチ～

### 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

