



下里コース
距離 約3.0km

スタート

西団地入口
バス停

しんやま
親水広場

ゴール

西団地入口
バス停

柳窪コース
距離 約3.4km

スタート

西団地入口
バス停

柳窪緑地
保全地域

ゴール

西団地入口
バス停

[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10分 → 西団地入口



※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。

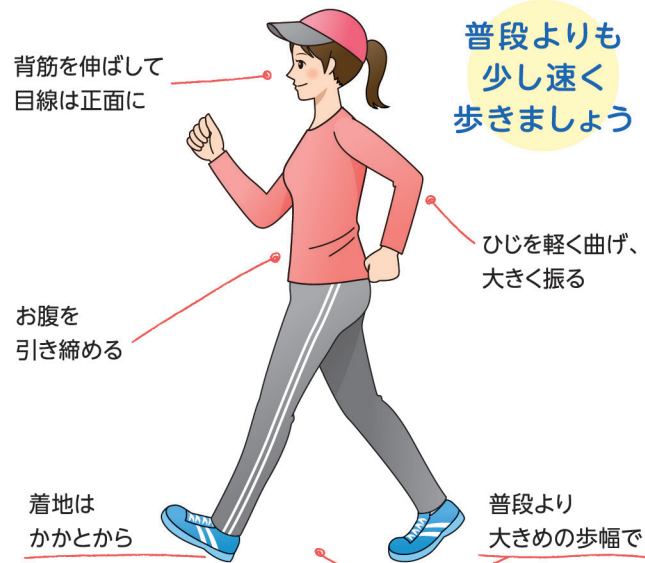
※1 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、20～64歳までの男女に対して、1日8,000歩以上に相当する身体活動を推奨しています。

※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会
東久留米市福祉保健部健康課 ☎ 042-477-0022

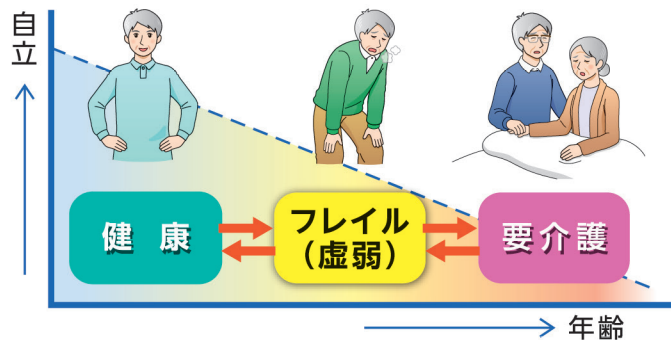
※「わくわく歩くめマップ」は、厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考に作成しました。

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食食べましょう。

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

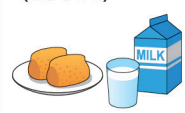
すみやかに『たんぱく質+糖質』を補給すると疲労回復、筋肉量アップに！

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



2 適度な運動

● 適度な運動は、認知症予防にも繋がります。

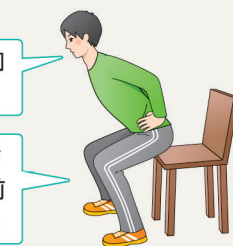
おすすめ簡単筋トレ

- 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足を上げ、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

● 人や社会と繋がること活気や気力が湧き、心も体も元気になります。

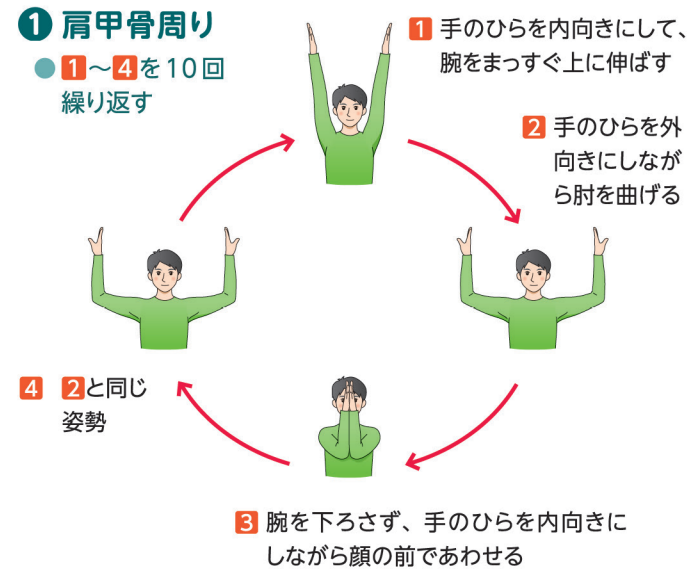


ストレッチをしよう

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



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

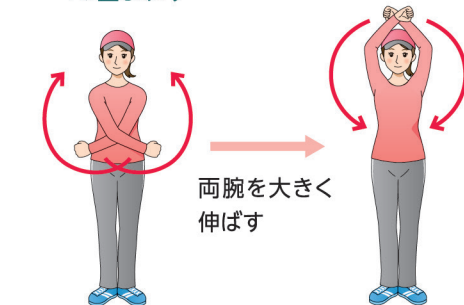
爪先を天井に向ける

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
歩くめ
マップ

情報はコチラから

