

健康アドバイス付き あらかわ ウォーキングマップ

歩いて再発見！体を動かしていきいき！

凡例

- トイレ
- 観光案内標識
- 公園内ウォーキング走路
- ベンチ(公園にはベンチあり)
※公園には水道施設あり

駅から駅を結ぶお手軽コース

K コース 日暮里・舎人ライナー

熊野前駅 → 日暮里駅 → 西日暮里駅

距離 約2.4km
歩数 約3430歩
時間 約35分
消費カロリー 約110kcal

I コース 常磐線コース

三河島駅 → 日暮里駅

距離 約0.9km
歩数 約1285歩
時間 約15分
消費カロリー 約40kcal

L コース 明治通り沿い 都営バスコース

大関横丁 → 荒川区役所前 → 新三河島駅前

距離 約3.8km
歩数 約5430歩
時間 約60分
消費カロリー 約170kcal

J コース 千代田線

町屋駅 → 宮地陸橋 → 西日暮里駅

距離 約1.7km
歩数 約2430歩
時間 約25分
消費カロリー 約75kcal

荒川区内の公園にあるウォーキング走路

公園名	コース	所要時間	所在地
荒川自然公園	コース: 1160m	所要時間: 19分	所在地: 荒川区荒川8-25-3
日暮里南公園	コース: 320m	所要時間: 5分	所在地: 荒川区東日暮里5-19-1
尾久の原公園	コース: 725m	所要時間: 12分	所在地: 荒川区東尾久7



企画・発行 荒川区保健所健康推進課 ☎03-3802-3111 内線432-434
〒116-8507 東京都荒川区荒川12-11-1 がん予防・健康づくりセンター内
※本誌に掲載されている情報は、平成28年3月現在のものです。

コース一覧

コース	距離	歩数	時間	消費カロリー
A 新しい街並み散策ルート	約1.9km	約2715歩	約30分	約90kcal
B 隅田川の川沿い散策ルート(往復)	約4.6km	約6570歩	約70分	約210kcal
C 汐入ぐるっとコース	約4.7km	約6715歩	約70分	約210kcal
D 尾久の原公園ルート	約4.7km	約6715歩	約70分	約210kcal
E 歴史と文化のルート	約3.9km	約6500歩	約50分	約165kcal
F コミュニティバス「さくら」コース	約5.8km	約8285歩	約90分	約260kcal
G チャレンジコース	約6.5km	約9285歩	約100分	約295kcal
H 都電とバラの花ルート(往復)	約8.0km	約11430歩	約120分	約360kcal
I 常磐線コース	約0.9km	約1285歩	約15分	約40kcal
J 千代田線コース	約1.7km	約2430歩	約25分	約75kcal
K 日暮里・舎人ライナーコース	約2.4km	約3430歩	約35分	約110kcal
L 明治通り沿い都営バスコース	約3.8km	約5430歩	約60分	約170kcal

●A, B, D, E, Hの各ルートは区のウォーキングロードとして整備されているコースです。
●各コースの所要時間は、時速4km/hで算出しています。●各コースの歩数は、1歩=70cmで算出しています。
●消費カロリーは、ウォーキング10分=30kcalで算出しています。(体重60kg、歩幅70cmの場合)

1日1000歩増やしましょう!

健康づくりに効果的な歩数は「1日1万歩」といわれ、時間にして1時間以上かかります。まずは、今より**1000歩多く歩く**ことから始め、徐々に歩数を増やしていきましょう。このマップでは、忙しくてなかなかウォーキングの時間がとれない方に向けて、通勤・通学時に活用できるよう、鉄道の駅やバスの停留所を結んだ「駅から駅を結ぶお手軽コース」「コミュニティバス「さくら」コース」を用意しました。このコースは各チェックポイントの間を概ね1000歩前後で歩けるよう設定していますので1000歩の目安にご活用ください。

※1000歩は、ほぼ10分間で歩けます。(距離にして600~700メートル)

観光案内標識

区外の方や外国人旅行者、障がい者、高齢者が安心して街を散策し、観光を楽しむように、絵文字や外国語(英語・中国語・ハンガリー)で表記した歩行者用の観光案内標識です。

ウォーキングは靴選びから

材質 通気性のあるもので、革やメッシュ製の丈夫なもの

底底 底は厚くすべらないもの。かかと部分はショックを吸収する弾力性のあるもの

大きさ ぴったり足にあってること。つま先には5ミリくらいの余裕を

歩き方の基本

Let's Enjoy

軽くこぶしを握る
おなかを引っ込めて腹筋を引き締める
足は腰から出すように
歩幅は大きめ

肩の力は抜く
肘は90度腕を大きく振る(肘を後ろに引くようなイメージ)
背筋を伸ばして胸を張る
着地はかかとから着地、踵の付け根で地面を蹴る
反り過ぎ・猫背はNGです!

ウォーキングをする時の注意点

- 始める前、終わった後はストレッチ**
腰や膝を痛めたり、疲れをためないために、歩く前と後にはストレッチをしましょう。体の筋肉や関節を伸ばす簡単なものがお勧めです。特に寒い日は体を十分にほぐしてから始めましょう。
- 水分補給は早めに**
水分を持って出かけましょう。のどが潤いたと自覚する前に水分を補給するのがポイントです。脱水症状の予防となります。具合が悪くなった場合は、ただちに中止し休息をとるなど、適切な手当を行いましょう。
- 交通安全に心がけて**
交差点や踏切では、左右の安全を確かめましょう。また、車や自転車から見えやすい、明るい色の服装にしましょう。夜間は、反射板や光る素材の帽子などの着用がお勧めです。

※ウォーキング中のケガ、事故等については、責任を負いかねます。

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分1地形図、基礎地図情報を使用した。(承認番号 平27情発 第14-D04583X号) ©昭文社

ちょっと実行、
ずっと健康。

健康アドバイス

運動や食生活などの生活習慣を改善するポイントをご紹介します。日々の健康づくりに役立ててください。

<目次>

- **運動習慣**
ストレッチ～運動の前後に筋トレ
- **ロコモ予防**
いつまでも動ける体づくり
- **食生活習慣**
朝ごはんを食べていますか？
コンビニ、スーパーでのお弁当選び
- **節酒**
やってみよう。手ばかりで飲む適正飲酒
- **禁煙**
専門家のサポートを受けて確実に禁煙
- **歯の健康**
成人の約8割が歯周病？



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

運動習慣

ストレッチ ～運動の前後に

ウォーミングアップ（運動前のストレッチ）
ウォーミングアップには、血液の循環を促し、関節や筋肉の可動範囲を広げる効果があります。ケガや腰痛・膝痛の予防にも役立ちます。

クーリングダウン（運動後のストレッチ）
急に運動を止めると心臓に負担がかかるので徐々に終わらせることが大切です。疲労した筋肉の回復を早め、筋肉痛を軽減します。

ストレッチの効果

- ・筋肉や靭帯が柔軟になり、関節の可動域が広がる
- ・血流がよくなる
- ・ケガ、こり、冷え、むくみの予防、疲れがとれやすくなるなど



筋トレ

30秒で曲げて、30秒で伸ばす
1分間スクワットで、スロー筋トレ

あまり運動をしていない方は、筋トレで脚の筋肉をつけてからウォーキングをしましょう。ゆっくりした動きで筋肉を鍛えるスロー筋トレがお勧めです。脳・心臓・関節への負担が軽く、安全・効果的、かつ短時間でできます。

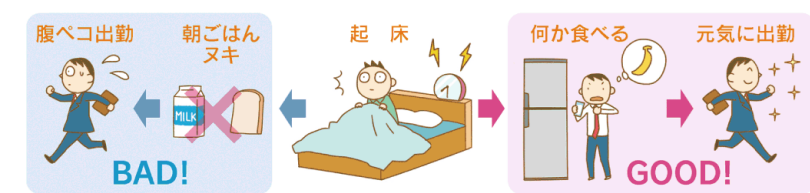


有酸素運動をするなら、事前に筋トレをすると効果的！
脂肪を燃やす有酸素運動の前に筋トレを行うと、脂肪燃焼効果がアップします。

食生活習慣

朝ごはんを食べていますか？

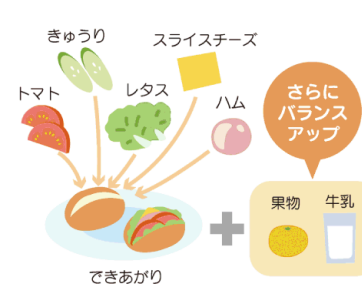
朝はなにかと忙しく、また食欲がなくて食べられないという人も多い朝食。でも、午前中に実りある時間を過ごすためには朝食は欠かせません。
時間や食欲がないときは、トマトジュースや牛乳・バナナだけでも口にするをお勧めします。



カンタン朝食のススメ

火を使わずにパッとつくれるメニューです。お湯を沸かしてインスタント味噌汁やワカメスープをプラスしてミネラルを補うとさらによいでしょう。

【野菜サンド(1人分)】



【材料】ロールパン2個、スライスチーズ、ハム、好みの野菜(レタス、きゅうり、トマトなど)
▶ロールパンに野菜やハム・スライスチーズをはさむ。

【シラス納豆サラダ丼(1人分)】



【材料】シラス大さじ1、納豆1パック、レタス2枚、プチトマト4個、うり、トマトなど
▶ごはんの上にちぎったレタスとプチトマトをのせ、しょうゆを混ぜた納豆、シラスをのせる。

コンビニ、スーパーでのお弁当選び

コンビニやスーパーで買うお弁当は、つい好きなものだけ選んでしまい、栄養が偏りがちです。市販のお弁当は主食や主菜が多いため、不足している栄養素を別の惣菜などから補い、バランスをとりましょう。

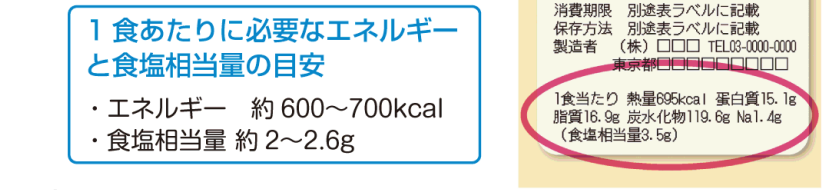
例えば、から揚げ弁当に海藻サラダをプラス。海藻サラダを追加することで、食物繊維やビタミン・ミネラルの豊富な野菜や海藻をとることができます。



例えば、おにぎりやサンドイッチに惣菜やスープをプラス。



市販の弁当や惣菜の裏には、エネルギーや食塩相当量などの栄養素が表示されています。



目安を超えている場合は、その他の食事で調整を！

荒川区のスポーツ施設

■荒川総合スポーツセンター

楽しく気軽に汗を流せるスポーツ・レクリエーション施設です。スポーツ教室や水泳教室等も開講しています。
▶南千住 6-45-5 ☎3802-3901
開館時間▶午前8時～午後10時30分
休館日▶年始(1月1日～1月3日)



■あらかわ遊園スポーツハウス

あらかわ遊園内に隣接するスポーツ・レクリエーション施設です。体力に関係なくどなたでもご参加いただける教室を数多く開講しています。
▶西尾久 8-3-1 ☎3800-7333
開館時間▶午前9時～午後9時30分
休館日▶年末年始(12月29日～1月3日)



荒川区のスポーツ事業

■スポーツひろば

区内小中学校の体育館を夜間開放し、会場ごとにさまざまなスポーツを実施しています。初心者には、指導員がいて丁寧に指導します。運動不足の解消や健康増進にご利用ください。



問合せ スポーツ振興課 ☎3802-3111 内線 3374

■ふれあい館

地域コミュニティの拠点・ふれあい館では、筋トレやストレッチの機材が揃っていて、エアロビクスのレッスン等を行っているところもあります。詳しくは区ホームページをご参照ください。



この他のスポーツに関する情報は、荒川区ホームページの「生涯学習・スポーツポータルサイト」にアクセスし、[こちら](#) をクリックしてください。

あらかわまなびプラザ

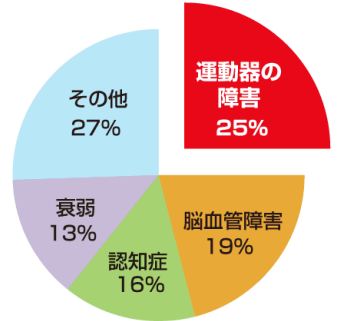
ロコモ予防

いつまでも動ける体づくり

～関節や筋肉が衰えて動作が困難になるロコモを予防しよう～

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする「運動器」が衰えて、立つ・歩くといった「移動能力」が低下している状態です。要介護や寝たきりの原因の4分の1は、ロコモに関係しています。



※平成26年度国民生活基礎調査より

こんな症状思い当たりますか？

CHECK! 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家の中のやや重い仕事に困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分ぐらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：公益社団法人日本整形外科学会ロコモチャレンジ！推進協議会

1つでも当てはまれば、ロコモの可能性が！

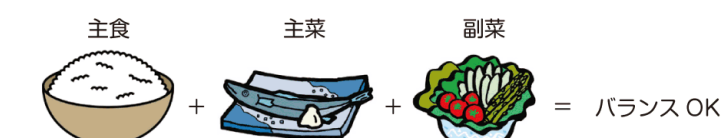
※何もしないと筋肉量は、40歳代で若い時の70%にダウン！

食生活でロコモ対策

筋肉や骨は材料となる「栄養素」が不足すると強くなりません。毎日の食事から必要な栄養素をとり、ロコモに負けないからだをつくりましょう。

筋肉を強くする食事

- たんぱく質を過不足なくとる。
- 1日3回、バランスよく食事をする。



骨を強くする食事

- カルシウムの多く含まれる食品(牛乳・乳製品・海藻・大豆製品・緑黄色野菜など)を積極的に食べる。



- ビタミンDも一緒にとる。



区ホームページでもロコモについてご紹介しています

荒川ロコモ

QRコードご利用の方はこちら→

節酒

やってみよう。手ばかりで飲む適正飲酒

お酒は、飲みすぎると脂肪肝、肝硬変などの肝臓病や脳血管障害、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因となるだけでなく、依存症になることもあります。

適正飲酒は手ばかりで

適正飲酒量は、1日平均純アルコール量で20グラムとされています。
※適正飲酒量は、「手ばかり」を使って知ることができます。



禁煙

専門家のサポートを受けて確実に禁煙

荒川区の禁煙支援サービス 禁煙チャレンジ応援プラン

禁煙外来で治療にかかる費用の一部を助成します。(上限10,000円) 区内で禁煙の治療が受けられる医療機関の紹介をしています。

対象 区内在住の禁煙外来治療を希望する方100人/年(申込順)
※区への申請前に治療を始めている方を除きます。

禁煙外来を利用しましょう

やめられない喫煙はニコチン依存症という病気です。お医者さんに相談することで、専門的なサポートが受けられ、無理なく禁煙ができます。

歯の健康

成人の約8割が歯周病？

歯周病を予防するためには

- ① 規則正しい生活を心がける
不規則な食生活や偏食、喫煙などの生活習慣は、細菌への抵抗力を低下させます。
- ② 毎日の歯みがきを丁寧に
歯周病の原因は歯の磨き残しで歯に付着するプラーク(歯垢)です。正しいブラッシングでプラークを取り除きましょう。デンタルフロスや歯間ブラシを併用するのも効果的です。
- ③ かかりつけの歯科医院で定期検診を受ける
毎日の歯磨きで落としきれないプラークなどを歯医者さんでチェック。歯周病は未然に防ぐことが大切です。

歯周病は口の中だけでなく、全身に影響を及ぼします
歯周病菌が血管や脳・心臓などの臓器に入ることによって、糖尿病の悪化や心臓疾患、脳梗塞、肺炎といったさまざまな全身の病気にかかるリスクが高まります。また女性であれば早産や低体重児出産を引き起こす危険性もあるので要注意！

「健康アドバイス」の一部は、区ホームページでもご覧いただけます

ネットで必見!!

荒川ライフスタイル

QRコードご利用の方はこちら→