



歩かっしえー MIZUHO

瑞穂町健康ウォーキングマップ



自動車でアクセス

- 東京・千葉方面から → 中央道八王子IC → 国道16号
- 大宮・浦和方面から → 関越道鶴ヶ島JCT → 圏央道青梅IC
- 横浜・相模原方面から → 国道16号

電車でのアクセス (箱根ヶ崎駅まで)

- 東京・千葉方面から → [中央線] → 立川駅 → [青梅線] → 拝島駅 → [八高線] → 箱根ヶ崎駅
- 横浜方面から → [横浜線] → 八王子駅 → [八高線] → 箱根ヶ崎駅

「歩かっしえーMIZUHO」は Avenza Maps 対応だから、スマホやタブレットで閲覧可能!

Avenza Maps (アベンザ マップス) はオフラインで使えるスマートフォンやタブレット用のアプリケーションです。オフラインで使えるので、通話回線の通じない山中、海の上、海外旅行などでも、GPS機能を使って、簡単に自分の位置を地図上で見ることができます。自分の行きたい場所を予め地図上に落としてから出かけたり、覚えておきたい場所を写真付きで地図に落とすこともできます。

※「歩かっしえーMIZUHO」のAvenza Maps (アベンザ マップス) 用データは左の2次元コードを読み取るか、アプリストアから「瑞穂町健康ウォーキング」と検索することでダウンロードが可能です。

みずほきらめき回廊とは

たくさん林や畑が残っているまち、みずほ。昔から豊かな自然と人々の交流がこのまちを創り上げ、今に続いているに違いありません。豊かな心と生きがいをもって、潤いある快適な空間で、活力に満ちた生活を送ることができるよう、住民及び事業者、行政が協働して、水と緑の保全及び新たな人や物の交流を創出することに努めます。狭山地上流部、さやま花多来里の郷、けやき館と狭山丘陵などの自然環境資源を結び付け、ルートを整備することにより、地域の魅力を存分に発揮します。

詳しくは町のホームページで! <http://www.town.mizuho.tokyo.jp/kirameki/index.html>

発行年月: 令和2年2月(初版)
 発行: 瑞穂町福祉部健康課
 TEL 042-557-5072
 協力: 瑞穂町健康づくり推進委員
 制作: 株式会社 武場堂

ちょっと実行、ずっと健康。
 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**

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

- 生活習慣病予防**
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- 心肺機能の向上**
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- 肥満を防ぐ**
エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ストレス解消**
気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)

ウォーキングの前後に

- ウォームアップ**
ストレッチ等を行い、徐々に身体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。
- クールダウン**
急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。

理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!

- あごを引き 視線は進行方向に**
腕は足に合わせてリズムカルに振る
- 背筋を伸ばして胸を張る**
- 歩くテンポに合わせて自然に呼吸する**

着地は かかとから 親指の付け根で地面をける

普段よりかかと一つ分 (約5~7cm) 大きめの歩幅で

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ります。
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取めたら、足首のひもを締めます。
- 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します。

靴の選び方

- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けず ひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲がるもの、厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの

歩くスピードのポイント

速すぎず遅すぎずの速度で。適切な速度の目安は普段よりも速く、きついと感じないくらいです。

夜道では反射材を身につけよう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

+10 (プラス・テン) で健康づくり!

今より10分多く身体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

普段から元気に身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げるができます。例えば、今より10分多く、毎日身体を動かしてみませんか。

※ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは? 骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

健康づくりのための身体活動基準 (血糖・血圧・脂質に関して健診結果が基準範囲内の方の目安)

年齢	身体活動(=生活活動+運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	——
18~64歳	歩行と同等以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分
18歳未満	【参考】幼児期運動指針 毎日60分以上、楽しく身体を動かすことが望ましい	——

出典:「健康づくりのための身体活動基準2013概要(厚生労働省)」を一部改変

歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど
- 歩数計等で歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。

※歩数計やスマートフォンは、歩きながらの利用は危険です。安全な場所で立ち止まってからの利用をお願いします。

ノルディックウォーキング 手軽で効果大!

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くことで全身の約90%の筋肉を刺激し、一般的なウォーキングと比べ、エネルギー消費量が約20%も増加するといわれています。また、下半身への負担も軽減でき、エクササイズの効率が非常に高いスポーツとして子どもから高齢者まで注目を集めています。

ノルディックウォーキングは、北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の間でトレーニングの一つとして活用され、1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で人気が高まっています。

スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
 これからウォーキングをはじめようと思っている人
 メタボリックシンドロームまたは内臓脂肪症候群、脂質異常症、高血圧、糖尿病を指摘されている人

シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
こんな人におすすめ
 体力に自信のない人や腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行が困難で悩んでいる人

リハビリ・介護予防・転倒予防の一環として活用を検討している専門職の人
 スポーツ選手の体力維持・強化トレーニングを探している人

「一般社団法人 ノルディック・ウォーク連盟」HPより抜粋

健康器具一覧

健康器具の設置公園一覧は裏面に記載

「健康器具」は、筋肉トレーニングやストレッチなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。ウォーキングの合間にぜひ活用し、より健康な身体を目指しましょう。

- 踏み板ストレッチ
- ぶらぶらストレッチ
- ローリングステップ
- 背伸ばしチェアー
- ツイストスツール
- ぶら下がり棒
- 腰捻器
- 懸垂平行棒
- 背伸ばしベンチ
- 腹筋ベンチ
- ジワジワ前屈
- スプリングパー
- スワイスイ屈伸
- ワクワクステップ
- ウデタテボード
- ユッタリステップ
- ウマトビ
- 平均台パネ
- わき腹のばし
- お腹ひねり
- 平行棒
- 平均台
- 多機能鍛錬器
- ツイストボード
- 複合健康器具
- てくてく
- のびのびサークル
- 足首ストレッチャー
- グルグル肩回転
- 足上げストレッチ
- クルクルサイクル
- ツイスト
- フットアームストレッチャー
- 背伸ばしトレナー
- ジョルダートレーニング
- サイクリングベンチ
- よりどりجومぶらぼー
- 足のばし
- のびのびベンチ
- くるりん
- ジャンプボール
- 前屈台

