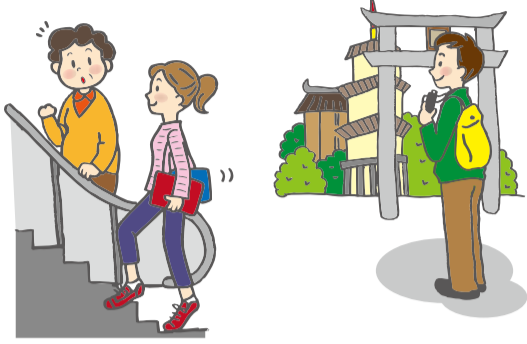


歩くことで活動量を増やすヒント

- 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
- 万歩計など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。



ウォーキングの服装と持ち物

弁当・飲料水など

マイボトルなどを持参し、環境保護のため容器などはかならず持ち帰りましょう。

帽子

つばの大きいものであれば少しの雨も気になりません。

手袋

ケガ・冷え・むくみを防ぎます。

上着

厚手、薄手を用意し、体温調節をこまめに。

靴下

吸湿性・通気性・速乾性の良いものを。

雨具

防滴・透湿素材のものが快適。(傘は見通しが悪く事故のもと。集団歩行では使わないようにしましょう)

デイバック/ウエストポーチ

両手を自由にすると姿勢が良くなり疲れません。

スラックス

トレーニングパンツなど、はきやすく、動きやすいものを。

下着

吸湿性・通気性・速乾性の良いものを。

靴

新しい靴は早めに履き慣らしておきましょう。



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。

①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。

③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。

②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。

④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)

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 歳以上の都民で 1 日 8,000 歩以上歩いている人は、男女とも 5 割前後にとどまっています。^(※2)
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 「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」(厚生労働省)では、18 歳から 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。

※2 「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)〈平成 19～21 年都民分を再集計〉

発行年月：令和4年8月 [第2版]
[初版 平成28年9月]

発行：杉並保健所 健康推進課
〒167-0051 杉並区荻窪5-20-1
TEL 03-3391-1355

高井戸コース

ウォーキングマップ



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



ウォーキングは、「歩数」と「速歩き時間」がポイントです

毎日「8,000歩以上と速歩き30分以上(1日の合計時間)」にこだわらしましょう!

※「速歩き」とは、普段歩いている歩幅より少し広げて「ややきつい」と感じられる速さのことです。姿勢に気をつけ、手の振りを大きく肘を後に引くようにすると、かかとから着地するようになり、自然に歩幅が広がります。

「速歩き時間」は、速歩きの時間を1日単位で合計したもので、連続して歩いた最長の時間ではありません。

1日あたりの「歩数」と「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)出来る病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防出来る病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

【青柳幸利先生】の調査結果による
(東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 副部長・運動科学研究室長)

群馬県中之条町で65歳以上の高齢者を対象に15年間調査し、運動、身体活動、食生活、睡眠時間、労働時間、病気の有無、体調などを調査し、さらに機器を使ってその中の500人の平均歩数(1日)と中強度の活動(速歩き)の時間と発病・有病の関係を調べた。

ウォーキングの前後に

ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液に循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クーリングダウン

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。

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



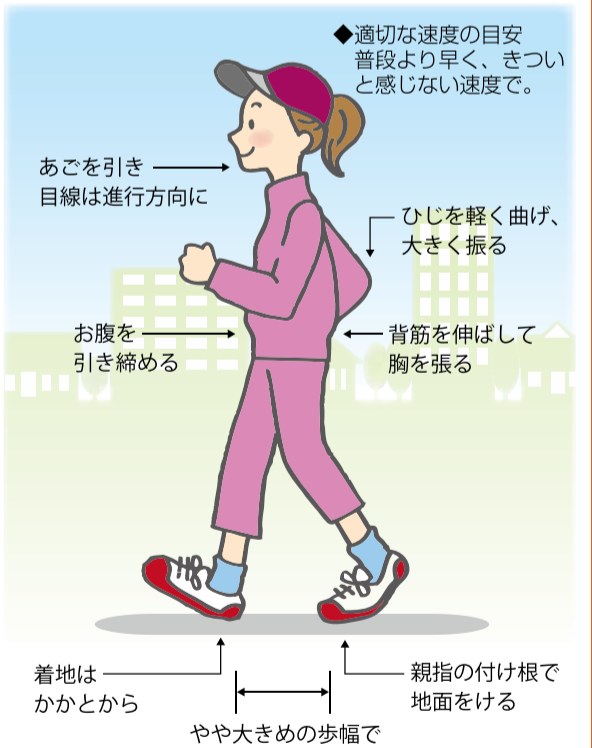
靴の履き方

- 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、かかとをきちんと収めたら、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。



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!



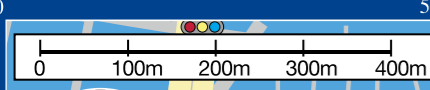
水分補給を忘れずに

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。



高井戸コース

ウォーキングマップ



万が一の地震などの災害に備えて 広域避難場所を覚えておこう

- 高井戸駅一帯
- 柏の宮公園一帯
- 明大和泉校舎一帯

ウォーキング時のお願い

- ◎ 交通ルールを守って、ほかの人へのやさしい気持ちを忘れずに歩きましょう。
- ◎ 寺院・神社の訪問は、参拝の気持ちを忘れずに静かに行動しましょう。
- ◎ 寺院の仏事と重なった場合は妨げにならないようにしましょう。

1 高井戸地域区民センター広場 (集合・解散)

- A・B両コースのスタート地点
- B(周回)コースのゴール地点

3 神田川沿い
井の頭池を水源とし、善福寺川・妙正寺川を合流しながら都心部を流れ、隅田川へ注ぐ一級河川。江戸初期に神田上水として、飲料水用にも整備された。流路も付け替えられた。

4 塚山公園
園内には縄文時代中期の集落があった塚山遺跡があり、竪穴住居址を復原した住居や管理棟には縄文土器・石器を複製したものが展示されている。園内には、ふれあい広場など4つの広場や少年野球場もある。

2 杉並清掃工場
東京ごみ戦争をきっかけに、当時もっとも近代的で清潔な清掃工場として1982年に竣工。高井戸地域区民センターは、清掃工場と一体で建築され、環境関連の拠点にもなっている。一帯は高井戸東遺跡で、約3万年前の石器類も発掘された。

5 茶室 林丘亭
この茶室は、若狭小浜藩主酒井忠勝が小堀遠州に命じ、新宿区矢来町にあった酒井家の江戸下屋敷の池畔に造営された。1959年にこの地に移築し、「林丘亭」と名付けた。

6 アンネのバラ
ナチスの強制収容所で命を落としたアンネ・フランクの生涯を学んだ高井戸中学校の生徒たちの願いに応じて、アンネの父・オットー氏から寄贈された。

塚山橋の少し手前の数段の階段を右に登ってグラウンドのフェンス沿いに進んでね。

左側にカーブミラーが見えたら右折して道なりに住宅街を進んでね!

この標識が見えたらすぐ左に登ってね!

7 宗源寺
永福の「寺町」は、江戸府内にあった寺院が関東大震災や区画整理事業で移転、形成された。8ヶ寺が集中している。

8 覚蔵寺
関東大震災によって築地本願寺は焼失したため、境内にあった多数の墓地はこの地に移転した。九條武子や樋口一葉をはじめとする多くの著名人の墓所である。

9 玉川上水
玉川上水は、塩水で悩まされていた江戸市中に供給するため、江戸幕府が玉川兄弟に命じて開削させ1653年に1年弱の期間で完成した用水路。羽村から四ツ谷大木戸までの約43km・高低差100m弱を開水路で導水した。現在は一部が暗きよとなって区内を通っている。その上に3つの公園と1つの緑地がある。

A 寺町散策コース
高井戸から 5.3km 片道

5.3km 7,570歩 80分 240kcal

- 1 スタート(高井戸地域区民センター広場)
- 2 杉並清掃工場
- 3 神田川
- 4 塚山公園
- 5 玉川上水
- 6 アンネのバラ
- 7 宗源寺
- 8 覚蔵寺
- 9 和泉校舎
- 10 永福の寺町
- 11 和泉校舎
- 12 ゴール(明大前)

B 公園散策コース
高井戸から 3.9km 周回

3.9km 5,570歩 59分 177kcal

- 1 スタート(高井戸地域区民センター広場)
- 2 杉並清掃工場
- 3 神田川
- 4 塚山公園
- 5 茶室・林丘亭
- 6 アンネのバラ
- 7 ゴール(高井戸地域区民センター広場)



7 宗源寺
樹齢370年というラカンマキは区の天然記念物。不動堂は近くにあった本覚院(廃寺)から移したが、この堂はかつて高台にあり、「高井戸」が高井戸の地名となったともいわれる。

8 覚蔵寺
鬼子母神像は日蓮上人の直刻といわれ、鎌倉の妙法寺から当寺に安置され、開運鬼子母神として信仰を集めるようになり、寺運も大いに栄えたといわれている。

9 玉川上水
玉川上水は、塩水で悩まされていた江戸市中に供給するため、江戸幕府が玉川兄弟に命じて開削させ1653年に1年弱の期間で完成した用水路。羽村から四ツ谷大木戸までの約43km・高低差100m弱を開水路で導水した。現在は一部が暗きよとなって区内を通っている。その上に3つの公園と1つの緑地がある。

10 永福の寺町
関東大震災によって築地本願寺は焼失したため、境内にあった多数の墓地はこの地に移転した。九條武子や樋口一葉をはじめとする多くの著名人の墓所である。

11 築地本願寺和田堀廟所
現在、明治大学和泉校舎や築地本願寺和田堀廟所となっているこの付近は、江戸幕府の塩硝蔵(鉄砲弾薬等の貯蔵庫)であった。明治維新では官軍に、その後は陸軍省の火薬庫となったが、大正末期に廃止された。

12 明大前駅 駅前広場(解散)
● A(片道)コースのゴール地点