

ウォーキングの健康効果 (※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。)

- 生活習慣病予防** 血糖値や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。
- 肥満の予防・解消** 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。
- 骨の強化** 日光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られ、運動による適度な刺激でカルシウムの吸収が高まります。

(健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)、健康長寿ネットを参考に作成)

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチを行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、筋肉痛、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を早めるため、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。

- 肩のストレッチ：両肩を上下にゆっくりと動かします。
- 背中のストレッチ：両手を前に組み、背中を丸めます。
- 胸のストレッチ：背中を後ろで手を組み、胸を伸ばします。腰をそらないようにします。
- ふくらはぎのストレッチ：後ろ足のかかとを床につけ、前足に体重をかけてふくらはぎを伸ばします(左右)。
- 手首・足首回し：手首・足首を回します。

※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。

ノルディックウォーキング

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、エクササイズの効果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。



ポールはかかと付近から両足の中間を目安につく

デュアルタスク(二重課題)

加齢とともに落ちていくといわれる(2つのことを同時にやる能力)をデュアルタスクトレーニングで鍛えましょう。



※ラダー：はしごのように等間隔のマス目が開いているひも状のもの

インターバル速歩

インターバル速歩は、持久力と筋力を同時に鍛えられる運動です。

- POINT!**
- 基本的に「速歩き 3分間」と「ゆっくり歩き 3分間」を交互に繰り返し、これを1日5セット・週に4日行います。
 - 背筋を伸ばし、肘は90度に曲げて腕を後ろに振り出し、足はかかとから着地するフォームで歩きます。
 - 速さは歩幅で調節! 「速歩き」は大腿で息がはずむ(ややきつい)と感じる程度で歩くことで効果的です。

ハイキング・ウォーキング

野山を歩くときには、ウォーキングのように腕を大きく振って大股で歩くのではなく、坂道や足元の悪い道では、足は膝幅に開き、歩幅は狭くゆっくりと歩きましょう。

- POINT!**
- 底の厚めの靴を履くと疲れにくく、足を守れます。
 - リュックサックを背負い、両手を空けて安全を確保しましょう。
 - 衣服は重ね着をして、脱着で体温調整しましょう。
 - 体力や体調に合わせて無理のないコースを選びましょう。
 - 過度な休憩と水分補給を忘れず!

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。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。

- POINT!**
- ★こまめに1回100ml(一杯のコップ半分程度)!
 - ★のどが渇く前!
 - ★汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクもOK!

せせらぎコース

見どころご紹介



金糸調節池では、カワセミをはじめ、四季によって様々な野鳥を観察することができます。



見どころ	期間
イチョウ	1月～開園まで(休園期1月～5月)
ツバキ	3月～5月
アケボノ	8月～9月
アサギ	8月～9月
ブルーベリー	7月～8月
小寺園	7月～8月
大西ガーデン	6月～8月
ヒロノアヤマナ	【花期:3月】
カタクリ	【花期:3月下旬～4月上旬】
タチツボスミレ	【花期:4月～5月】
キツネノカミソリ	【花期:7月～9月】

オオムラサキコース

見どころご紹介



「安全・安心」な清瀬産の新鮮農産物の販売、生産者とのふれあいも楽しめる季節ごとの各種イベントも開催します。

健康エアポケットパーク
清瀬小学校向かいのけやき通り沿いに、足裏のツボを刺激し、健康を促進する歩道があります。ベンチや水飲み場もあります。

台田の杜
市の都市計画緑地に指定されています。竹林やヤマザクラなど武蔵野の面影を残す豊かな自然が広がっています。

国産オオムラサキのケージを一般公開(台田の杜)
市では、雑木林の整備(若返り)を目的に雑木林の象徴として、国産「オオムラサキ」の飼育を行っています。清瀬で生まれたオオムラサキをぜひご覧ください!(6月～7月)。
お問い合わせ
水と緑と公園課 電話:042-497-3267

旭が丘通りのイチョウ
御殿山緑地保全地域
※令和5年度中は閉鎖予定
台田運動公園
清瀬川沿いの台田運動公園は、春には桜、秋には彼岸花が楽しめます。

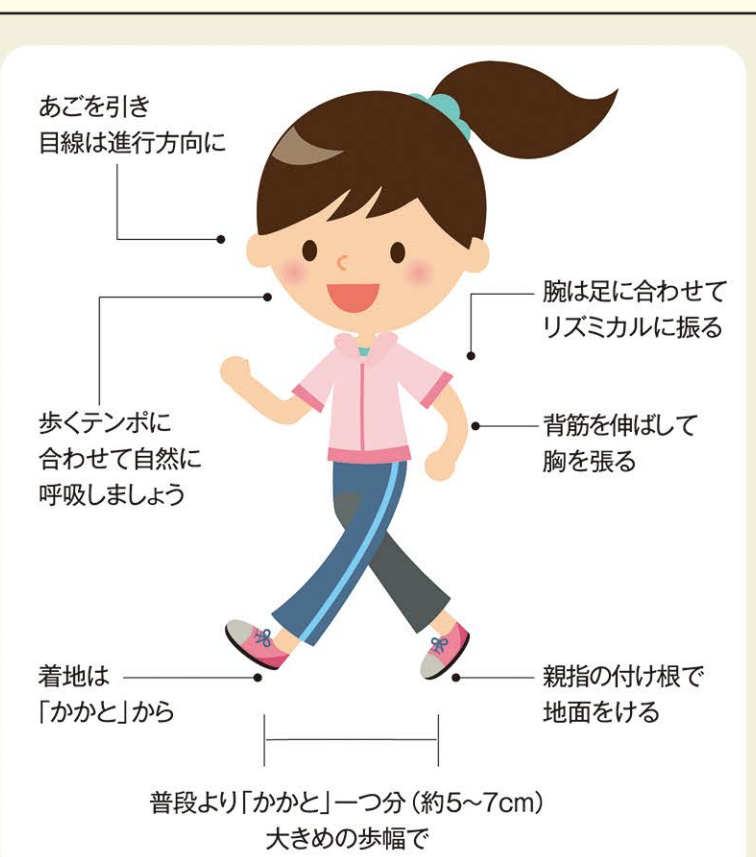
旧森田家住宅
市の指定文化財。もとは野塩にあった森田家の主家を移築したものです。

円通寺
1340年(南北朝時代)に開かれたといわれている市内最古のお寺です。ふせぎの行事は、東京都無形民俗文化財です。

こんな近くで!? ぷどうやいちご、ブルーベリー、などの摘み取り体験が市内でできます! 楽しく摘み取りをしていただき採りたての美味しい果物たちをぜひ味わってください。

農産	品種	期間	住所	お問い合わせ	農産物コース
田中ストロベリーファーム	イチゴ	1月～開園まで(休園期1月～5月)	中清5-62-4	[URL] https://kyose-ichigo.com/	ひまわりコース
Tucciいちご農園	イチゴ	3月～5月	下清2-528-1	[URL] https://tucci.tokyo/	オオムラサキコース
せき園芸	ブルーベリー	8月～9月	中清4-1031	[電話] 090-9680-6577	ひまわりコース
金園園	ブルーベリー	7月～8月	下清1-217-1	[電話] 042-491-5200	オオムラサキコース
坂間園芸	ブルーベリー	7月～8月	下清1-178-1	[電話] 090-1899-0939	オオムラサキコース
小寺園芸	ブルーベリー	7月～8月	中清1-488-6	[電話] 090-3535-5720	ひまわりコース
大西ガーデン	ブルーベリー	6月～8月	中里2-1592		けやきコース

理想的なウォーキングフォーム



歩くテンポに合わせて自然に呼吸しましょう

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、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。
- 体重をつま先へ移動し、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高いもの

かかと しっかりとかかとを包み込むもの

交通ルールを守り、安全に注意して歩きましょう。ごみは持ち帰りましょう。

+10(プラス・テン)で健康づくり!

ふだんから元気にからだを動かすことで、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することができます。今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※ロコモ[®]は「ロコモティブ シンドローム」とは? 骨や関節の病変、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。

健康のための一歩を踏み出そう!

- 気づく!** からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。
- 始める!** 今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。
- 達成する!** 目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通して、体力アップを目指しましょう。
- つながる!** 一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行動と、楽しさや喜びが一層増します。

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歳から64歳までの都民で1日8,000歩以上歩いている人は、男女とも5割未満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。

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
- ▶ 歩数計やスマートフォン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。

※1「健康づくりのための身体活動指針(アテアガイド)」(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24～26年都民を再調査)

せせらぎコース



オオムラサキコース

