

毎日歩いて、新幹線のルートを通って京都から東京まで行こう！
 ウオーキングコース1周ごと(3.9km)に1マスずつ、歩いた日付を記入しよう。

東海道ウオーキングマップ

正しいウォーキングで効果アップ！

慣れるまでは、ゆっくりでもいいので、正しい姿勢を保つよう気をつけましょう！

- 顔** 視線は前へ！
- 腕** 90度に曲げ、前後に振る！
- 足** いつもより大股、早足で！
- 足裏** かかとで着地し、つま先で地面を蹴る！
- 靴** サイズの合った靴を！(できればウォーキング用シューズで)
- 頭** 揺れ動かないように！
- 肩** 力を抜く！
- 胸・腰** 胸を張り、背筋を伸ばす！(腰は反らないように！)

定期的な水分補給も忘れずに！

- 安全に行うためのポイント**
- 体調に合わせて速さや距離を調整しましょう。
 - 病気や障害のある方は医師に相談してから始めましょう。
 - マスクをつけて歩き、息苦しくなった時は、人と離れた所でマスクを外したり、歩く速度を落とすなど調整をしましょう。また、顔の汗を拭く前には手洗いをしましょう。

準備体操と整理体操をしましょう！

ねんざなど思わぬケガを防ぐために、準備体操をしっかりしましょう！
 また、使った筋肉を整理体操でほぐすと疲労回復が早まります！

- 1 全身のストレッチ**
足を肩幅に開き、手のひらを組みましょう。かかとを地面につけたまま、手のひらをゆっくりと上に上げて全身を伸ばし、そのまま10秒静止します。
- 2 アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ**
足を前後に開き、前に出した足の太ももに両手を添えてください。前足のひざを曲げて、後ろ足の裏全体を地面につけたまま伸ばし、10~20秒静止します。
- 3 腰・背中・お尻のストレッチ**
足を肩幅に開き、上体をゆっくり倒して前屈します。ひざは軽く曲げても構いません。10~20秒静止した後、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- 4 内もも・背筋のストレッチ**
足を肩幅より広く開き、両手をひざにあてて軽く屈伸して内ももを伸ばします。また、屈伸したままの状態、片方の肩をゆっくり前に突き出し背筋を伸ばします。

- ストレッチのポイント**
- ① 痛いと感じない程度にゆっくり伸ばしましょう。
 - ② 伸ばそうとする部位の筋肉が十分伸びている感覚を意識しましょう。
 - ③ 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。
 - ④ 呼吸は止めないようにしましょう。

歩いてまちを知ろう！健康をめざそう！

洛西ニュータウン ウオーキングマップ 境谷・竹の里コース



ウォーキングで心も身体も健康に！

ウォーキングは、ただ歩くだけ、と思っていませんか？
 実はウォーキングは、「身体」が健康になるだけでなく、「心」も豊かにしてくれます！
 歩きながら、四季折々の草花を見つけたり、ベンチでひと休みしながらおしゃべりしたり・・・身体を動かすと、ご飯も美味しく食べられ、栄養もしっかり摂れます♪
 また、フレイル予防の効果が高く、手軽にできるので、日々の健康づくりにオススメです！
 このマップを片手に洛西ニュータウンを歩いて、みんなで健康に暮らしましょう！
 今まで知らなかった“まちのいいところ”もきっと発見できますよ♪

みんなで知ろうフレイル予防！

●フレイルとは？
 健康と要介護の中間の状態であり、年齢を重ねることによりからだやこころが弱った状態です。早く気づいて対処すれば、健康な状態に戻ることが可能です！

●どうすれば防げるの？
 この3つを意識した生活が、フレイル予防につながるよん！

- 栄養・口腔** バランスのよい食事 お口の健康を維持
- 身体活動** 適度な運動 日々こまめに動く
- 社会参加** 人とつながりを持ち活動する

心身の機能: 健康 → フレイル → 要介護

好きな場所から
スタート
しましょう!

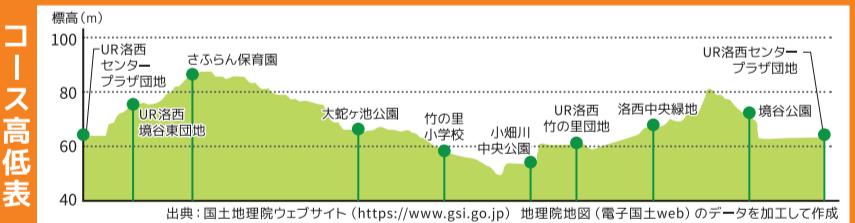


境谷・竹の里コース 1周 約60分 3.9km



凡例

- トイレ
- オススメポイント
- 注意するところ
- 桜スポット
- ベンチ
- バス停
- 自動販売機
- 緑を探してみよう!
- 区間距離
約000m



洛西ニュータウンは緑がいっぱい！歩きながら探してみよう！

マークの周辺やその道沿いに植えられています。

<p>1 フジ</p> <p>5~6月</p>	<p>2 タイサンボク</p> <p>花：6~7月 実：9~10月</p>	<p>3 ケヤキ</p> <p>11月</p>	<p>4 イチョウ</p> <p>11月</p>	<p>5 タイワンフウ</p> <p>10月</p>	<p>6 メタセコイヤ</p> <p>10月</p>
<p>7 ベニスモモ</p> <p>花：4月 実：8月</p>	<p>8 トチノキ</p> <p>花：5月 実：8月</p>	<p>9 アオギリ</p> <p>花：5~6月 実：10月</p>	<p>10 アキニレ</p> <p>11月</p>	<p>11 ナンキンハゼ</p> <p>6~7月</p>	<p>12 ナンジャモンジャ</p> <p>5月初め</p>

(参考)『洛西ニュータウン花とみどりマップ』洛西ニュータウン創生推進委員会

ウォーキングの注意点

・ウォーキングコース周辺は皆さんの生活空間です。大声や騒音、プライバシーの保護に留意して楽しくウォーキングしましょう。
・また、水分補給以外の飲食や喫煙はお控えいただき、ゴミはお持ち帰りくださいますようお願いいたします。*UR団地内では、犬や猫などの散歩を禁止しています。