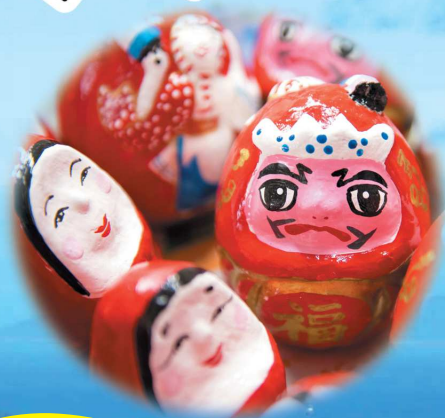


ほんまに

三原はええとこじゃ♪

第3弾

ウォーキングマップ



みんな～！

元気にしとったかのう！？

三原のええとこいっぱい歩いてくれたかの？

海も山もみんなを待ってくれとるよ！

ウォーキングシューズを準備したら

ワシと一緒に Let's Go じゃ！



やっさ
もっさ♪



— 作成：三原市 —



ウォーキングは、 歩くだけで健康づくりができる簡単な 運動です！ カラダに多くの酸素を取り入れる、有酸素 運動です！

ウォーキングは安全性が高く、いつでもどこでも自分のペースでおこなうことができます。ゆっくり呼吸をし、酸素をカラダに多く取り入れる有酸素運動で、心肺機能が活性化され血行がよくなります。また、10分から30分くらい持続して歩くことによって、カラダの中の余分な脂肪が燃焼され肥満防止にもつながるなど、さまざまなメリットがあります。



ウォーキングは、さまざまな病気の治療や予防に役立ちます！



毎日歩くことで、生活習慣病を改善または予防することができます。
かかりつけのお医者様にも相談してウォーキングを始めれば、より安心です。

	効 果
脂質異常症予防	脂肪を燃焼するとともに、血液の流れる量が増加し、血管に付着した脂肪（悪玉コレステロール）が分解され、動脈硬化を予防します。
糖尿病予防	インスリンの働きが活性化するため血糖値が下がり、病気の進行を抑えます。
高血圧症予防	血流が良くなり動脈硬化を防ぎ、血中の血圧を下げる物質が増加します。血圧が5～10mmHg下がる効果があります。
骨粗しょう症予防	歩くことで適度な重力が骨に加わり、日光に当たることで骨が強化されます。骨を支える筋肉も発達します。
認知症予防	歩くことで足の筋肉から脳細胞へと刺激が伝わり、脳の血流も増え、脳の老化を防ぎ基礎体力も高まります。
ストレス解消	足の裏に刺激が伝わり、自律神経が安定します。気分転換にもなります。

目標は1日1万歩！ ウォーキングで余分なカロリーを解消しよう！



バランスの良い食事と1日1万歩歩くことが健康づくりに効果的とされています。しかし現代の生活で1日1万歩達成するのはなかなか難しいものです。ウォーキングを生活習慣に取り入れて、余分なカロリーを消費し、健康なカラダを保ちましょう。今より10分多く、体を動かすことから始めてみませんか。

～ ウォーキングコース所要時間の目安 ～

ニコニコペース（有酸素運動）では、1km 歩くのに10分（歩数 1,000歩）が目安です。
（例／3km＝30分＝3,000歩）
登坂やゆっくりペースは長めに時間や歩数を設定してください。

★ウォーキング前後にはストレッチと水分補給を★

★ストレッチは、無理せず息をゆっくりと吐きながら★

息をゆっくり吐きながら、筋肉をゆっくり伸ばします。反動をつけず、気持ちがいいな～と感じる程度で10～20秒静止します。

①体側のばし

両腕を頭の上で組み、背筋を伸ばし、上体を右側に倒します。左右行いましょう。



息を吐きながら
ゆっくりと

②足背面のストレッチ

片膝を立て、反対の足を伸ばし、体を前にゆっくり曲げます。左右行いましょう。



ムリなく
ゆっくりと

③太もも前面のストレッチ

両手を後について片方の足の膝を折り、かかとをお尻の横につけます。左右行いましょう。



10～20秒
静止して
次へ！

④股関節のストレッチ

足の裏を左右くっつけて座り、背中をまげないようにして、上体をゆっくり前に倒します。



ゆっくり
ゆっくり

⑤ふくらはぎ伸ばし

足を前後に開き、後ろの足のつま先を前に向けて、体重を前足にかけます。左右行いましょう。



うしろ足の
かかとが浮か
ないように

⑥足首をほぐす

つま先を立てて、足首をゆっくり大きく回します。左右行いましょう。



くり
くり



長続きのコツは、ニコニコペースで楽しく無理のない時間帯を選び、安全を心がけましょう。汗がじわっと出て、少し息が弾むぐらいの早歩きがオススメです。水分は水筒などを持参し、開始前と途中、何度もこまめに補給しましょう。体調不良(下痢・嘔吐・発熱・血圧がいつもより高め・かぜ症状・不眠・体の痛み)の時は、ウォーキングは中止しましょう。

日差しの強い日は、帽子を携帯し、寒い日は暖かい服装にしましょう。交通事故防止のため、目立つ服装や夜間は反射タスキなどを利用しましょう。



★ニコニコペースの簡単チェック方法★

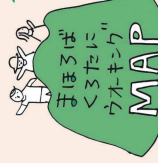
下の表は、年代別ニコニコペースの脈拍数最大値です。ウォーキング中に立ち止まり、素早く時計を見ながら15秒間、手首の親指側にある脈を数えましょう。4倍すると1分間の心拍数がわかり、適度な運動状態をチェックすることができます。ただし、不整脈や高血圧の治療中の方は脈が取りにくいので、「きついな」と思ったらペースをおとしましょう。

1分間当たりの脈拍数の目安

★開始前に100拍以上の時は中止しましょう。

強度の感じ方 (Borg Scale)	評価	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
きつい～かなりきつい	×	135拍	145拍	150拍	165拍	170拍
ややきつい	○	125拍	135拍	140拍	145拍	150拍
楽である	○	120拍	125拍	130拍	135拍	135拍





まほろばくろくにゃウォーキングMAP

大和町黒谷地区（三原市大和町下草井）

黒谷地区は黒谷古墳、太郎丸城址など多くの文化財が残っています。



太郎丸城址

黒谷をもっと知ろう
周遊 3km

C

黒谷文化財周遊コース

C 黒谷文化財周遊コース

（往復 約3km）

スタート

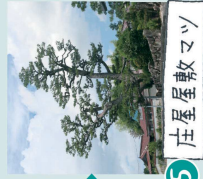
黒谷集会所



下草井八幡神社



鷹爪茶樹園



稲佐神社



稲佐神社



稲佐神社



稲佐神社



稲佐神社



至世羅



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



古く神様を
訪ねよう
往復 2km

B

黄幡神社 往復コース



くにざかい

西国街道と国境を歩く4km コース

宮浦・頼兼地区

西国街道とは、江戸時代における街道の一つ。京都から下関、あるいは九州の大宰府までの経路。



江木ウォーキングコース

緑色(5km)コース
赤色(3.5km)コース

久井町江木地区

久井稻生神社は、伏見稻荷大社の分霊としては最も古いものです。毛利元就の三男・小早川隆景によって、社殿が造営されました。

*蛇の口

大蛇が口を開けた形の自然石。
口の中に小さな石仏が2体安置されている。
市指定の史跡。



*はだか祭り

毎年2月第3土曜日開催



久井稻生神社



出発点・ゴール

久井コミュニティセンター
久井歴史民俗資料館

高坂ウォーキング「体験・ファミリーコース」3km

三原市高坂町

高坂自然休養村は、佛通寺にほど近い高坂町許山鹿郡に「観光農業の推進」と「都市で暮らす人々への憩いを提供」することを目的に整備され、憩いの場となっています。

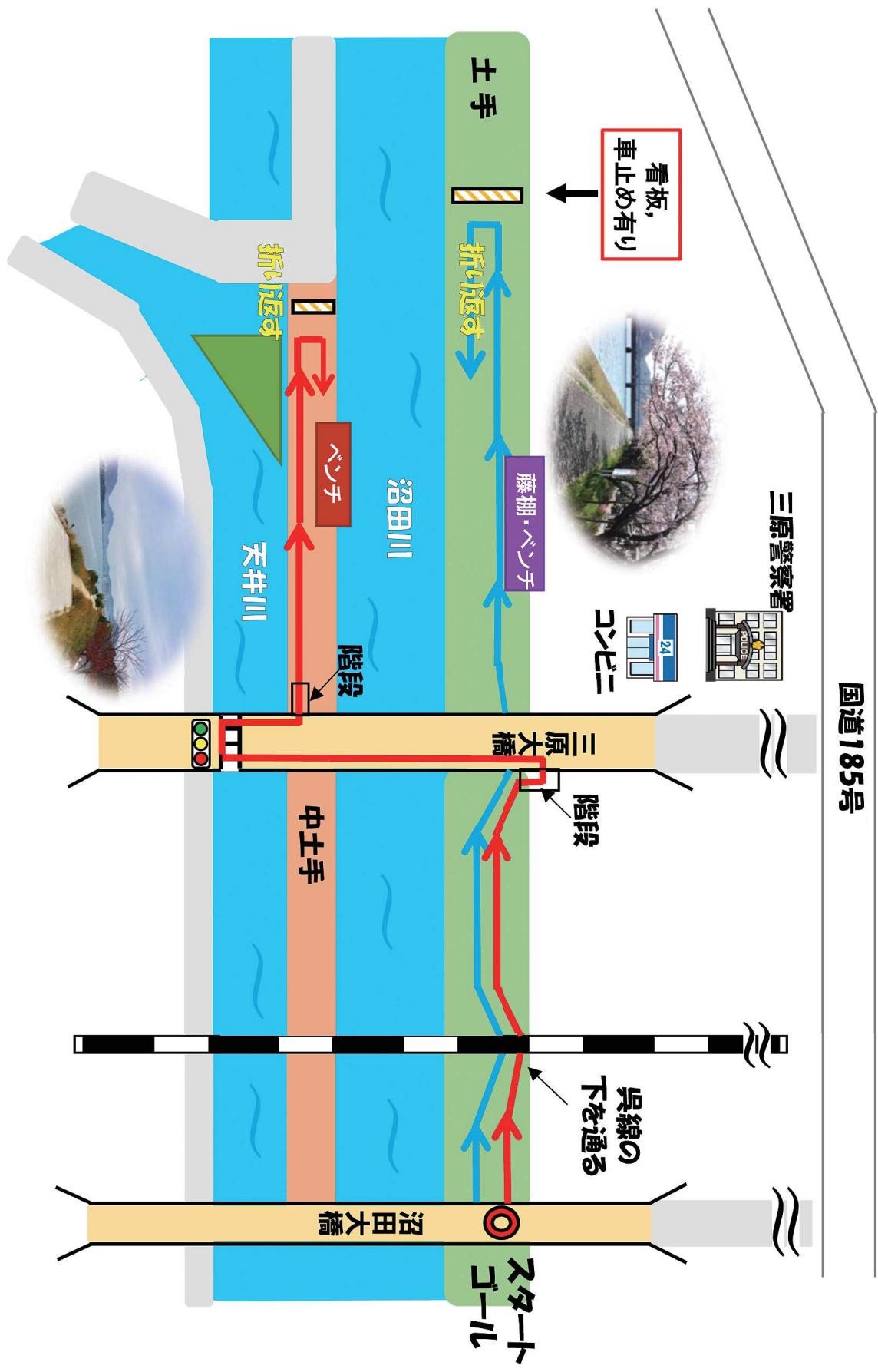


佛通寺は、1397年 沼田高山城主の小早川春平が、名僧愚中周及禅師を迎えて開いた日本屈指の参禅道場として知られる臨済宗佛通寺派の大本山です。紅葉の頃には特に美しい風情があります。

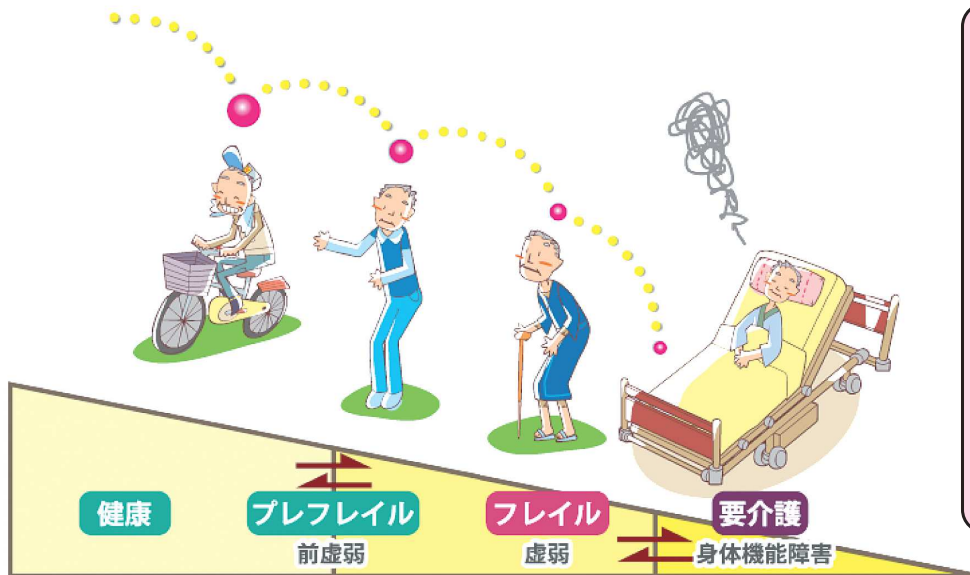
沼田川ウォーキング 青色(約2.4km)トイルコース 赤色(約3.0km)中土手コース

宮沖・皆実・和田・宗郷地区

沼田川は、東広島市と安芸高田市の境に位置する鷹ノ巣山を源に発し、瀬戸内海へ注ぐ二級河川。



健康寿命を延ばすために フレイルの予防をしよう！



出典「東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブック」

フレイルとは？

加齢と共に心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者が虚弱を経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命を延ばす重要なカギとなっています。フレイル（虚弱）は改善することができます。

フレイルの兆候があるか11の項目をチェック！

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけている	☐ はい	☐ いいえ	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	☐ はい	☐ いいえ
2	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	☐ はい	☐ いいえ	8	昨年と比べて外出の回数が減っている	☐ いいえ	☐ はい
3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	☐ はい	☐ いいえ	9	1日に1回以上は、誰かと食事をしている	☐ はい	☐ いいえ
4	お茶や汁物でむせることがある	☐ いいえ	☐ はい	10	自分は活気にあふれていると思う	☐ はい	☐ いいえ
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	☐ はい	☐ いいえ	11	何よりもまず、物忘れが気になる	☐ いいえ	☐ はい
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	☐ はい	☐ いいえ	合計		☐	☐

出典「東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブック」

回答欄の右側に6つ以上○がついた人は、フレイルの危険性がいちだんと高くなります。すべて左側に○がつくように改善していきましょう★



筋肉の衰えを自分でチェック 「指輪っかテスト」

このテストで分かることは？

筋力が減少・減弱した状態＝サルコペニアの危険度が分かります。
危険度が高まるほど、転倒・骨折のリスクも高まります。

サルコペニアとは？

『加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下』のことです。
運動で予防や改善ができます。

指輪っかテストのやり方



①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に軽く当ててみる



ふくらはぎは「第2の心臓」とも言われています。
両手の親指と人差し指で作った指輪っかの大きさは、自分の心臓の大きさと同じくらいと言われています。「隙間ができる」「ちょうど囲める」人は、足の運動や食事を見直し、サルコペニアを改善することが介護予防につながります!!



フレイルのリスク大

★正しいウォーキングフォーム



《歩き方》

- ① 歩きやすい靴（ウォーキングシューズ・スニーカーなど）をはいて、イラストのような良い姿勢をする。
- ② 大股で歩く（へその辺りから足が分かれているイメージ）。
- ③ 少し早足で歩く（軽く息がはずむペース）。
- ④ 腕は身体より後ろにひじを引く（前は自然でよい）。
- ⑤ 足の裏全部で地面をつかむ感じで歩く。ひざは完全に伸ばさなくてもよい。踏み出した足はかかとで着地し、後ろの足はつま先でける。
- ⑥ 疲れて姿勢がくずれるほど歩かない。

★ウォーキングシューズを選ぶポイント★

- ① つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。
- ② かかとにはクッション性が高いほうが、膝などへの負担が少ない。
- ③ 底は柔軟性があるもの。
- ④ ひも靴が望ましい。
- ⑤ つま先が地面から2cm 反りあがったもの。

