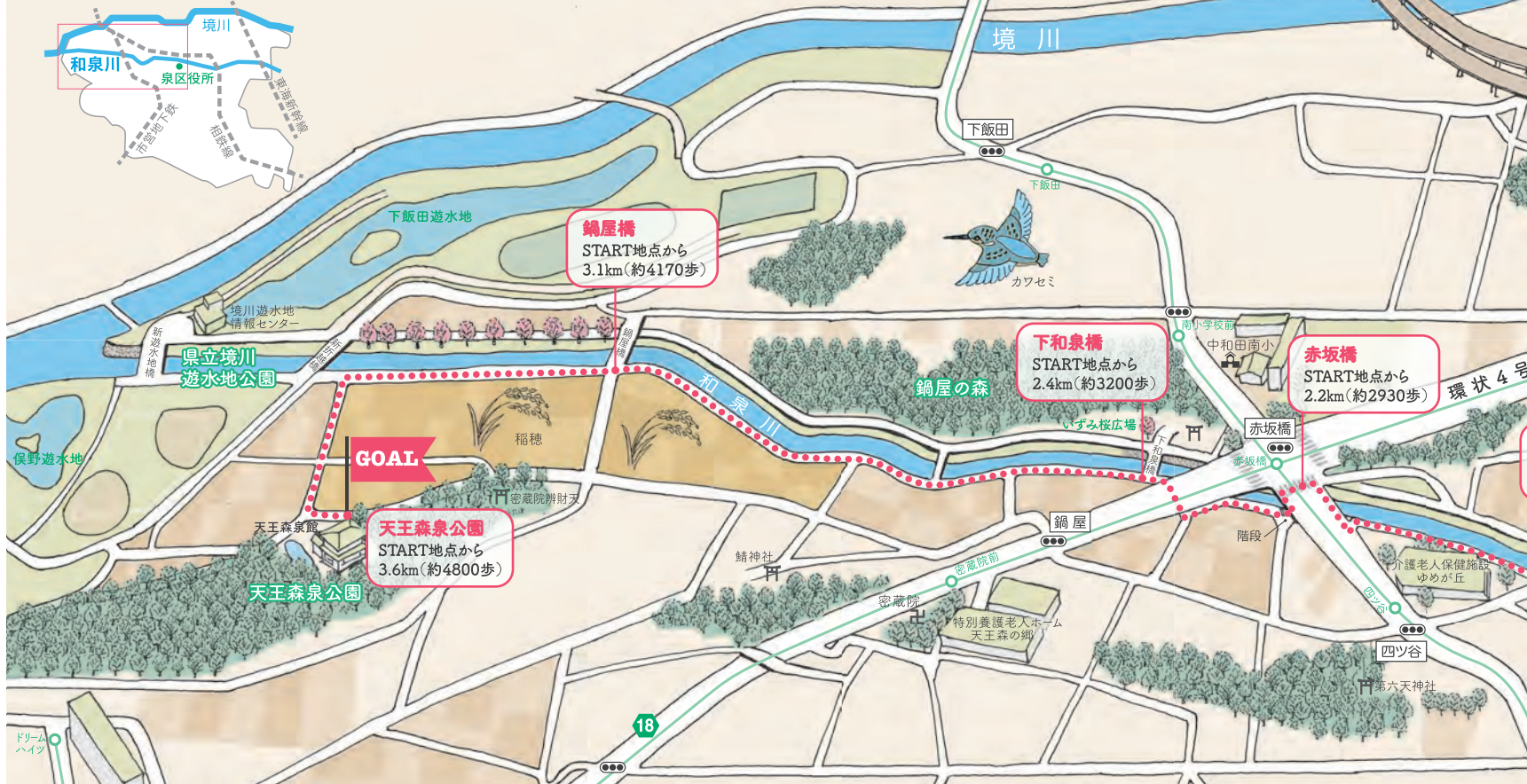


水と緑を楽しむ
和泉川健康のみち

WALKING ウォーキングマップ MAP

下流 森と花ルート



“社会参加”で 健康づくり・介護予防!



スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒・認知症・うつを起こしにくいことがわかっています。地域の活動団体に参加し「社会参加」で健康づくり・介護予防!」はじめてみませんか?

和泉川沿いでも活躍中!! ハマロードサポーター・水辺愛護会・公園愛護会

ハマロードサポーター・水辺愛護会・公園愛護会は、地域の皆さまに参加していただいているボランティア団体で、身近な道路、河川や水辺施設および公園の環境の美化活動などを行っています。各団体の活動日や活動内容はさまざまですが、皆さまに公共の空間を気持ちよく使ってもらえるように頑張っています。和泉川沿いにも、誰でも参加できる多くの団体の活動があります。興味のある方は、お気軽に各団体または泉区役所までご連絡下さい。



発行元：泉区役所 高齢・障害支援課 福祉保健課
泉区土木事務所

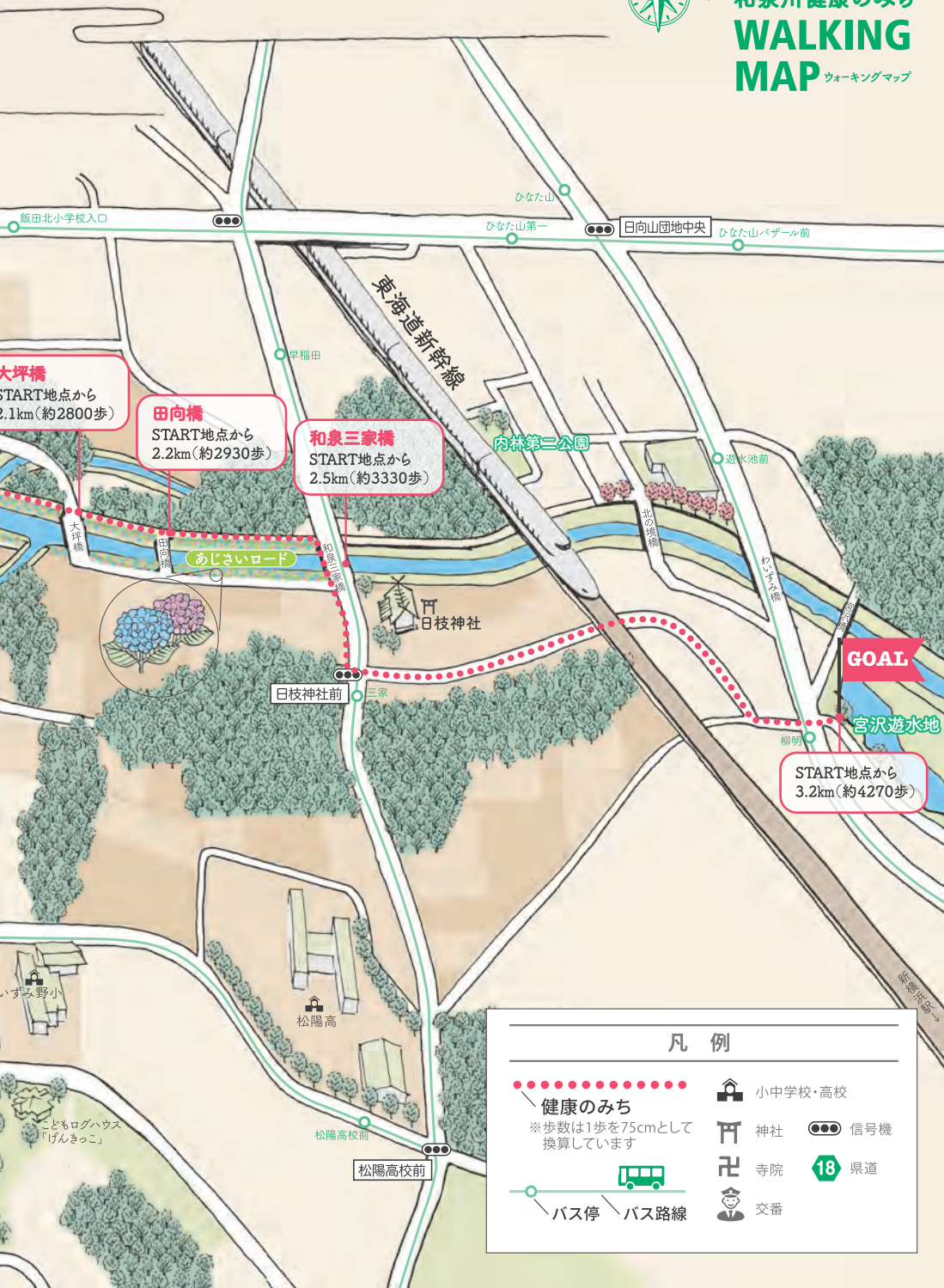
泉区役所健康づくりホームページ

健康づくりに関する情報をお知らせします。
和泉川健康のみち ウォーキングマップの
ダウンロードもできます。





水と緑を楽しむ
和泉川健康のみち
**WALKING
MAP** ウォーキングマップ



“ウォーキング”で健康づくり・介護予防!

病気の予防めやす

寝たきりの予防	1日平均 2000歩		ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満の解消、血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善といった効果があります。泉区でも多くの方が健康のためにウォーキングを実践しています。和泉川健康のみちで“ウォーキング”で健康づくり・介護予防!はじめてみませんか?
要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防	1日平均 5000歩		
動脈硬化、骨粗しょう症、ロコモティブシンドローム、高血圧症、糖尿病の予防	1日平均 8000歩		
メタボリックシンドロームの予防	1日平均 10000歩		

※「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。
※中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)による。

ウォーキングは安全に正しい方法で行いましょう

正しいウォーキングの方法



ウォーキングを安全に行うポイント

- 体調を確認しましょう (体調不良の時は無理をせずウォーキングを中止しましょう)
- 水分補給をしましょう
- ウォーキング前後にストレッチや足首回しなどの整理運動を行いましょう

ウォーキング時の服装、シューズの選び方 《オススメの服装》

- 動きやすい
- 発汗性や吸湿性にすぐれる

《オススメのシューズ》

- かかとが柔らかい
- 土踏ましがしっかりと支えられる
- 靴先に多少の余裕がある

歩幅を
10%~20%程度
広げて歩きましょう

5分以上
歩きましょう

「ややきつい」と
感じられる程度に
早足で歩きましょう



よこはまウォーキングポイント

ウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをしていただく事業です。歩いた歩数に応じてポイントが付与されポイントに応じて抽選で商品券等が当たります。よこはまウォーキングポイントの歩数計アプリを活用してウォーキングを楽しみましょう。



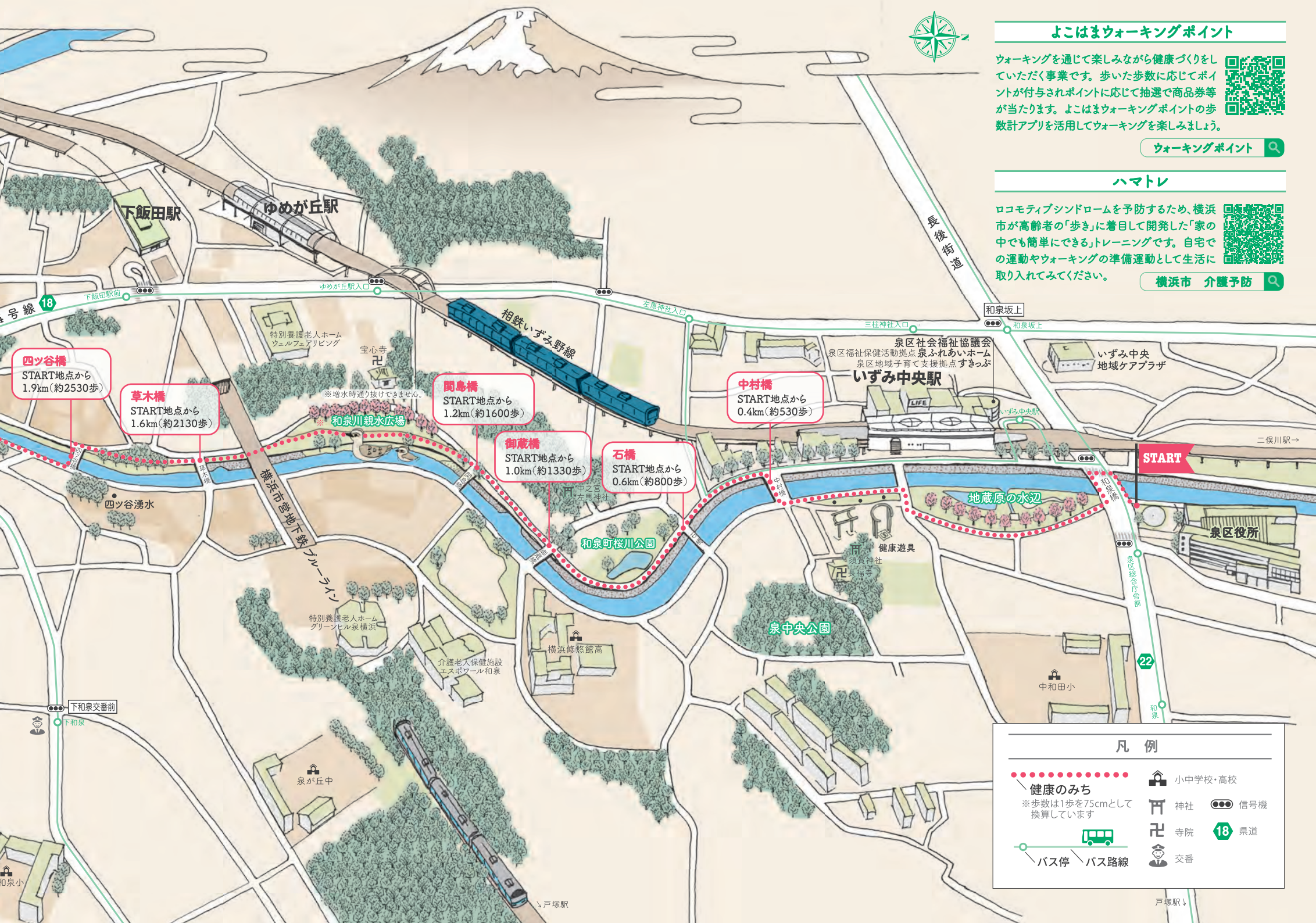
ウォーキングポイント

ハマトレ

ロコモティブシンドロームを予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した「家の中でも簡単にできる」トレーニングです。自宅での運動やウォーキングの準備運動として生活に取り入れてみてください。



横浜市 介護予防



四ツ谷橋
START地点から
1.9km(約2530歩)

草木橋
START地点から
1.6km(約2130歩)

関島橋
START地点から
1.2km(約1600歩)

御蔵橋
START地点から
1.0km(約1330歩)

石橋
START地点から
0.6km(約800歩)

中村橋
START地点から
0.4km(約530歩)

START

地蔵原の水辺

和泉町桜川公園

泉中央公園

凡例

- 健康のみち
※歩数は1歩を75cmとして換算しています
- バス停 / バス路線
- 小中学校・高校
- 神社
- 寺院
- 交番
- 信号機
- 18 県道

18 号線

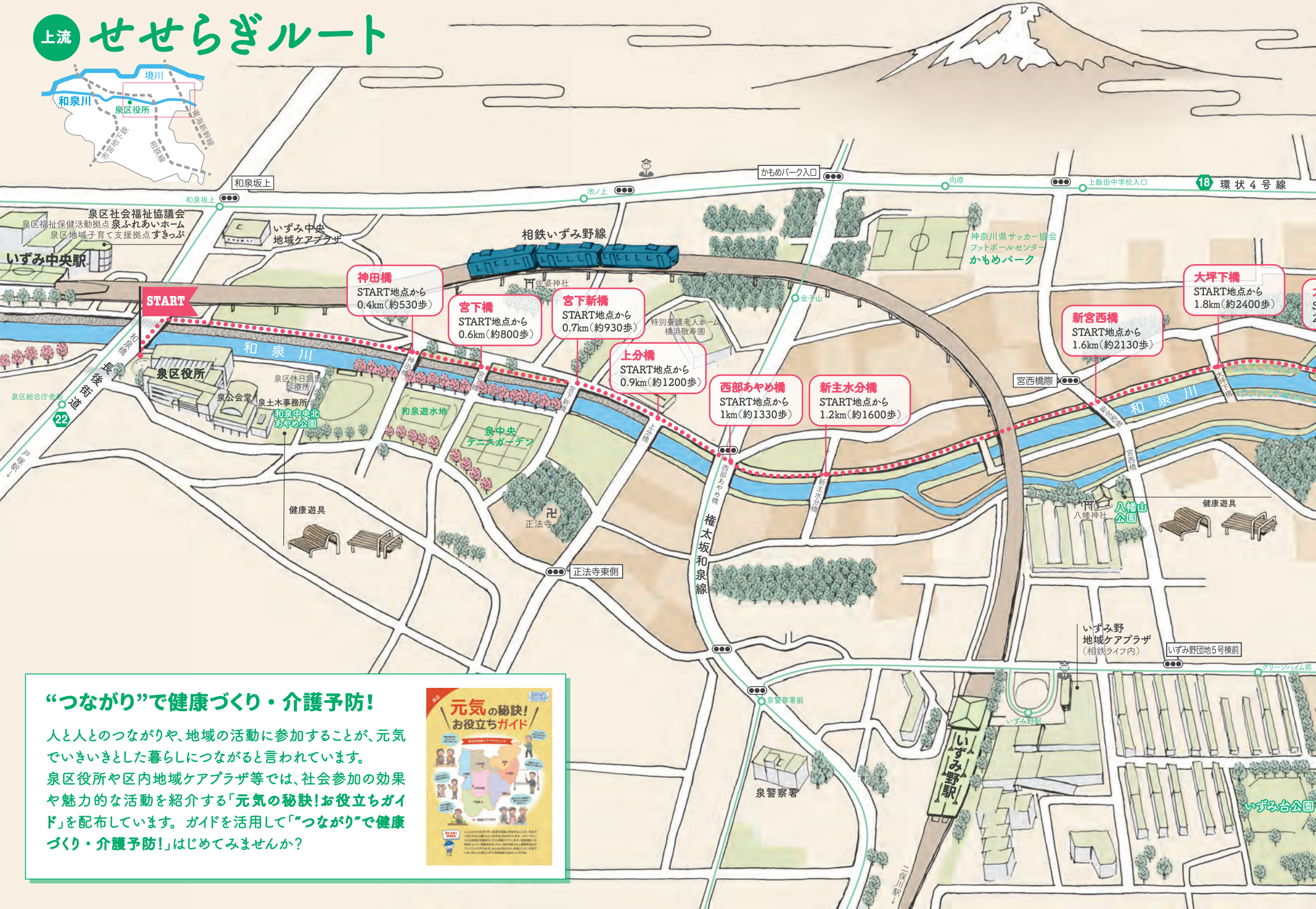
和泉坂上

22

二俣川 →

戸塚駅 ↓

せせらぎルート



START

神田橋
START地点から
0.4km(約530歩)

宮下橋
START地点から
0.6km(約800歩)

宮下新橋
START地点から
0.7km(約930歩)

上分橋
START地点から
0.9km(約1200歩)

西部みやま橋
START地点から
1km(約1330歩)

新主水分橋
START地点から
1.2km(約1600歩)

新宮西橋
START地点から
1.6km(約2130歩)

大坪下橋
START地点から
1.8km(約2400歩)

“つながり”で健康づくり・介護予防!

人と人とのつながりや、地域の活動に参加することが、元気でいきいきとした暮らしにつながると言われています。泉区役所や区内地域ケアプラザ等では、社会参加の効果や魅力的な活動を紹介する「元気の秘訣!お役立ちガイド」を配布しています。ガイドを活用して「つながり」で健康づくり・介護予防!」はじめてみませんか?

