

いきいきウォーキングマップ 歩こうよ青葉

ウォーキングの効果

- 老化を防ぐ
- 足の裏には無数のツボや神経が集まっているので、歩くことで脳が刺激され、老化を防ぎます。
- 骨粗鬆症を予防する
- 運動は骨を丈夫にします。
- 高血圧を予防する
- 運動することで血行が良くなり、心臓病や脳卒中の原因である高血圧を予防します。
- 動脈硬化を予防する
- 善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールが減ります。
- 脂肪を予防する
- ストレス解消

ウォーキングを始める前に

- まずは靴選び・・・ひたひたに足にあう大きさを、底はすべらないものを。靴底は厚く、かかとの部分に緩衝ショックを吸収する、弾力性のあるものがよい。
- 日差しの強い時は帽子を忘れず、日差しと前後には必ずストレッチ（準備運動と整理運動）を実施しましょう・・・けがの予防と翌日の疲労を残さないように。
- ウォーキングを意識して歩こう（姿勢が悪いと効果が半減）

運動中の脈拍と運動時間の目安

年齢	脈拍数/分	一週間の合計の運動量
20歳代	125~135	180分
30歳代	120~135	170分
40歳代	115~130	160分
50歳代	110~125	150分
60歳代	110~120	140分

* 脈拍数はあくまでも目安です。運動を初めて実施する方は二コソバース（話しながら楽しく歩ける程度）を守りましょう。
* 運動量は一回で実施してもウォーキングの効果は得られます。何回かに分けて実施しましょう。

校区内公園

- | | | | |
|----|-------|----|---------|
| 1 | 青葉公園 | 18 | 青葉小谷 |
| 2 | 青葉2号 | 19 | 土井谷北 |
| 3 | 青葉3号 | 20 | 土井谷西 |
| 4 | 青葉4号 | 21 | 土井谷東 |
| 5 | 青葉5号 | 22 | 土井谷南 |
| 6 | 青葉6号 | 23 | 三ツ池 |
| 7 | 青葉7号 | 24 | みどりが丘1号 |
| 8 | 青葉8号 | 25 | みどりが丘2号 |
| 9 | 青葉9号 | 26 | みどりが丘3号 |
| 10 | 青葉10号 | 27 | みどりが丘 |
| 11 | 青葉北 | 28 | 土井谷1号 |
| 12 | 青葉北 | 29 | 土井谷2号 |

700m/周
運動器具、駐車場

700m
スボーツコース

3.6km
菜の花コース

3.1km
いしのコース

3.3km
並木コース
(みどりが丘)

施設等連絡先

施設等	TEL
青葉公民館	691-9799
青葉小学校	691-2301
青葉中学校	691-9386
東福岡特別支援学校	691-5402
東部障害センター	410-8234
あおばクリニック	663-2037
えがしら歯科医院	691-1222
河原歯科医院	691-2002
すが耳鼻咽喉科	663-2002
田辺整形外科・皮膚科	691-9119
内クリニック	691-2755
原土井病院	691-3881
原土井病院 みどりのクリニック	691-0045
吉村歯科医院	691-7744
渡辺脳神経外科クリニック	663-2300

- 信号
- トイレ
- 街灯なし
- バス停

- 桜
- つつじ
- 菜の花
- コスモス



発行 青葉校区健康推進委員会 協力 九州造形短期大学 作成 黒木賢太 大岩由実 城野蒼子 興千明 (H17.5)
改訂 三原麻衣子 森岡順子 森園ひとみ (H20.3)
(H21.3 H22.3 H24.3 改訂)