

壱岐東ウォーキングロード

健康な身体をつくろう!!
(ウォーキングをすすめる訳)

- ☆足腰を強くする
- ☆ストレス解消
- ☆糖尿病の予防
- ☆骨粗鬆症の予防
- ☆血圧の上昇を予防
- ☆悪玉コレステロールを減らす
- ☆肥満の予防
- ☆血行をよくする

壱岐東校区保健衛生事業推進委員会

ウォーキング前後におすすめのストレッチ体操

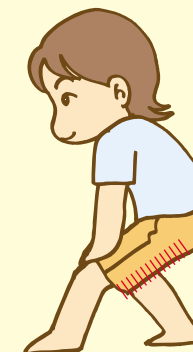
ストレッチのポイント

- 痛いところまで無理に伸ばさない
- 息をとめない
- 反動をつけないで、1つの動作を15～20秒ほど続ける
- どの筋肉を伸ばしているか意識する



■背伸び

手を組んで頭上に上げ背筋を伸ばす。かかととはつけたままでよい。



■太ももの裏

片脚を前に出し、手を太ももにおく。背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに引く。終わったら反対側。



■ふくらはぎ

脚を前後に開き、後足のつま先がまっすぐ前に向くようにする。後足のかかとが床から浮かないように前脚の膝を曲げる。終わったら反対側。

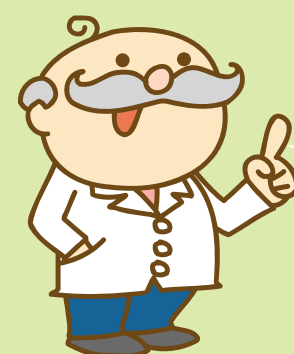


■太ももの表側

片足を持ち、かかとをお尻のほうへ引っ張る。終わったら反対側。

摂取しただけ消費する! エネルギー消費量早見表

食べる量	カロリー	歩く時間
ごはん 茶碗1杯	160kcal	32分
ハンバーガー 1個	255kcal	51分
ラーメン 1杯	460kcal	92分
ざるそば 1枚	253kcal	51分
ポテトチップス 50g	280kcal	56分
ビール 350ml	137kcal	27分



目標は1日30分!

30分以上続けて歩くと、脂肪の燃焼や心肺機能の向上などに高い効果が期待できます。しかしその30分の時間がとれない人も多いはず。その場合は、30分を朝10分・昼10分・夜10分と何回かにわけてもOK。自分のライフスタイルに合わせて無理なく続けましょう。

こんな歩き方で 運動効果アップ

あごを引いて
20～30cm先を
みるよう

おなかを
引き締め、背筋
をまっすぐに!

かかとから着地
つま先で地面
を蹴るように踏
み出す。



腕は軽く曲げて
前後にしっかりと
振る。

歩幅は身長
の半分、または肩幅
の2倍くらいを目
安に、大腿で力強く
リズムカルに歩
きます。高齢の方
はひざに注意して
大腿にはこだわら
ずに!

みんなで一緒に歩きませんか?

壱岐東 ほがらか歩こう会



- ・活動日: 毎週月曜日 午前9時30分から
- ・集合場所: 壱岐東公民館
- ・問い合わせ先: 電話811-2185(公民館)

健康ふくおか10カ条 健康日本21

みなさん一人ひとりが、健康づくりの主役です!
壱岐東校区は第2条と第9条に力を入れ活動しています。

- 第1条 健康(適正)体重を知り、維持しましょう
- 第2条 運動を身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう
- 第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう
- 第4条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第5条 朝食で元気な1日を始めましょう
- 第6条 質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事をしましょう
- 第7条 たばこの悪影響を知り、禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう
- 第8条 適正飲酒を守りましょう
- 第9条 8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第10条 年に1回は健診を受けましょう

カ〜るく歩いてみませんか？

コース紹介

- フラワーロードコース (約2km) 四季折々の花が咲いています。
- あいさつ道路コース (約2.3km) 子どもたちに声をかけながら歩きましょう。
- 吉岐団地一周コース (約2.7km) 探検してみませんか？一周しても2.7km

★水分補給を忘れずに。
★交通ルールを守りましょう。



さいた♪さいた♪
赤、白、黄色・・・♪



4〜5月は藤棚が
とってもきれいです



中央公園



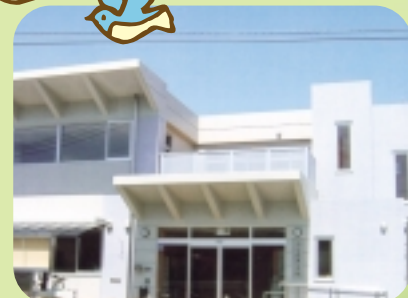
あいさつ道路



毎朝「おはよう」運動をしています。



桜並木道 (室見川)



吉岐東公民館 平成16年より、大きく
きれいになりました。



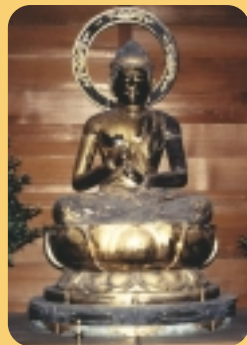
北公園
子どもたちの憩いの場です



かりがもめ (渡り鳥) (福岡市の鳥)

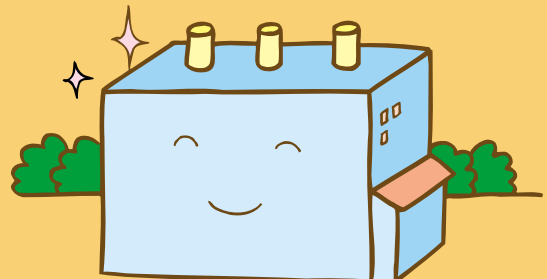
ちょっと足をのばして①

熊野神社
拾六町經由
吉岐中学校
↓
拾六町
↓
熊野神社
(約3km)



ちょっと足をのばして②

グリーンパーク西部 (約4km)



ちょっと足をのばして③

野方遺跡
野方4つ角經由し
野方遺跡を回り
西消防署へ出る
(約4km)
弥生時代後期から
古墳時代前期の集落跡
(国指定史跡)



ちょっと足をのばして④

飯盛神社 (約6km)
本殿は市指定文化財。10月の「流鏝馬(やぶさめ)」
(市指定文化財)は広く知られています。



ちょっと足をのばして⑤

西部運動公園
(約5.5km)



ちょっと足をのばして⑥

橋本八幡宮
室見川河畔を通り
橋本八幡宮へ
(約3.5km)

