

名東区のウォーキングスポット



二次元コードを読み取ると「名東区の魅力」のホームページから
なごやかウォーク名東区コース、名東区史跡散策路、自然散策、
名東魅力発見まち歩きMAPを検索することができます。



名東区内のウォーキングコースの資料をお渡しできます！

問い合わせ 名東区役所 地域力推進室 TEL: 052-778-3025
または 052-778-3029

★ウォーキングを継続するコツ★

- 自然や季節を感じてウォーキングを楽しもう。
- 歩きやすいお気に入りのコースを見つけよう。
- 家族や仲間と歩いてみよう。ウォーキング仲間を作ろう。
- 体調が悪い時は無理しない。体力と相談しウォーキングしよう。
- 痛みや持病がある方は、事前に主治医に相談しよう。
- ウォーキングイベントに参加してみよう。



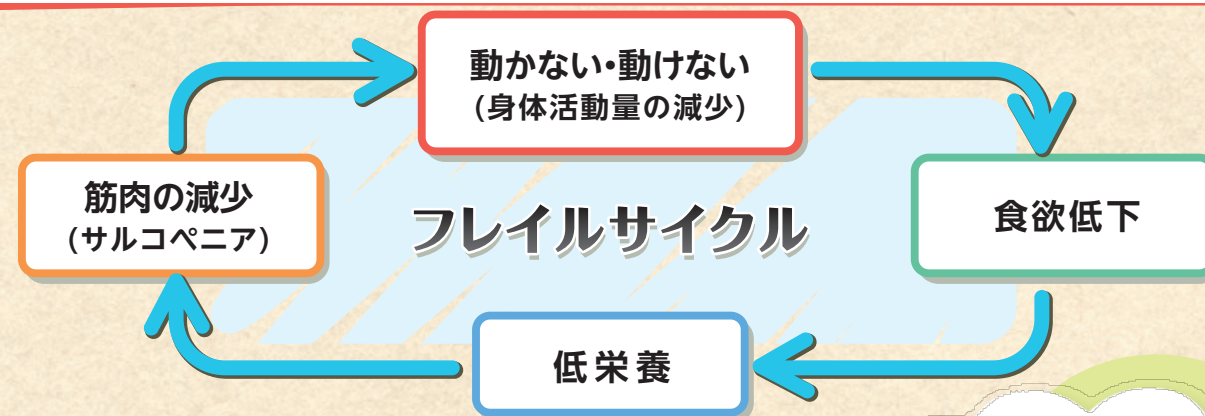
高齢者のための ウォーキングのすすめ



めいとう勝家くん

「フレイル」とは、年齢が上がり、体と心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。動かないことで体の活動量が低下すると、フレイルも進行する危険があります。コロナ禍の中でも手軽に取り組めるウォーキングのポイントを紹介します！

動かないこと（身体不活発）により、フレイルが進行する危険があります！



★ウォーキングには、こんなに良い効果が！

●認知症予防

足を動かすと、脳と筋肉がお互いに刺激しあい、脳細胞が活性化し、老化防止に繋がります。また、ウォーキングの日時やコースを決めたり、ペース配分等の計画を立てる事が、認知症予防にも役立ちます。

●生活習慣病予防

全身の血液循環が良くなり高血圧が抑えられたり、血液中の中性脂肪やコレステロールが改善し、動脈硬化を予防します。

●ストレス解消

ゆっくり呼吸して歩いたり、景色を楽しみ歩くことで、副交感神経が刺激され、リラックス効果があります。

●肥満防止

呼吸をし運動することで全身の血液に酸素を運び、また足の筋肉も鍛えられ、皮下脂肪や内臓脂肪を燃焼します。歩くことで腸を刺激し、お通じも良くなります。

●骨粗しょう症予防

骨に適度な刺激を与えることで、骨の再生が促され、骨の強化となり、骨粗しょう症の予防になります。



問い合わせ

名東保健センター 保健予防課 保健看護担当
(名東区地域包括ケア推進会議 介護予防検討会 事務局)

TEL: 052-778-3115
FAX: 052-773-6212

★ 効率の良い歩き方をマスターしましょう!

正しいウォーキングのポイント

暑い時間帯は避け、
こまめな水分補給をしましょう。

POINT 4

あごを引き、
視線は歩く方向に
向けましょう。

POINT 5

おへそは
前に向け、
腰を前に押し
出すように。

POINT 6

肩とひじの
力を抜き、腕を
軽く振りましょう。

更に体力をつけたい方は、
腕を大きく振りましょう。



POINT 1

呼吸は一定のリズムで。
しっかりと息を吐くことで、
より多く空気を吸うことが
できます。

POINT 2

背中を伸ばし、
胸は開いた姿勢で
歩きましょう。

POINT 3

できるだけ、
ふとももを上げ
ひざ下は力を
抜きましょう。

更に体力をつけたい方は、
大腿で歩いてみましょう。

★ 足の運び方



1 ひざを伸ばし、
かかとから着地



2 かかとからつま先へ
ゆっくり重心を移動



3 つま先で地面をける

★ くつ選びのポイント ★

- かかとがしっかりくるまれている
- 靴底にクッション性がある
- 靴の中で足の指が広げられる
- 紐かマジックテープで足の甲にフィットする
- 足が安定し横ぶれしない
- 通気性があり蒸れない

※運動用のくつでないと、転倒する危険があるので、注意しましょう!



★ ウォーキング前後のストレッチ

ケガや筋肉痛の予防のために行いましょう!



ひざ伸ばし



アキレス腱伸ばし



股関節のストレッチ



全身伸ばし



腰・背中のストレッチ



胸のストレッチ

★ 足腰の筋肉をつけるトレーニング



スクワット

両足を肩幅より少し広げ
て立つ。
イスに両手を添えて、両膝
がつま先より前に出ない
ようにし、ゆっくりかがむ。



かかとの上げ下げ

イスに両手を添えて、背筋
を伸ばして、ゆっくりかかと
を上下させる。



ひざの上げ下げ

イスに座った状態で、ももを
交互に上げ下ろしをします。

※ 安定したイスをご使用ください。