

歩きましょう!

中央区には素敵な場所がたくさんあります。

基本の正しい

ウォーキングフォーム

楽しく
歩くために

歩き方が悪いと疲れやすく、
腰や膝への負担も大きくなります。
まずは、正しい歩き方を確認してみましょう。



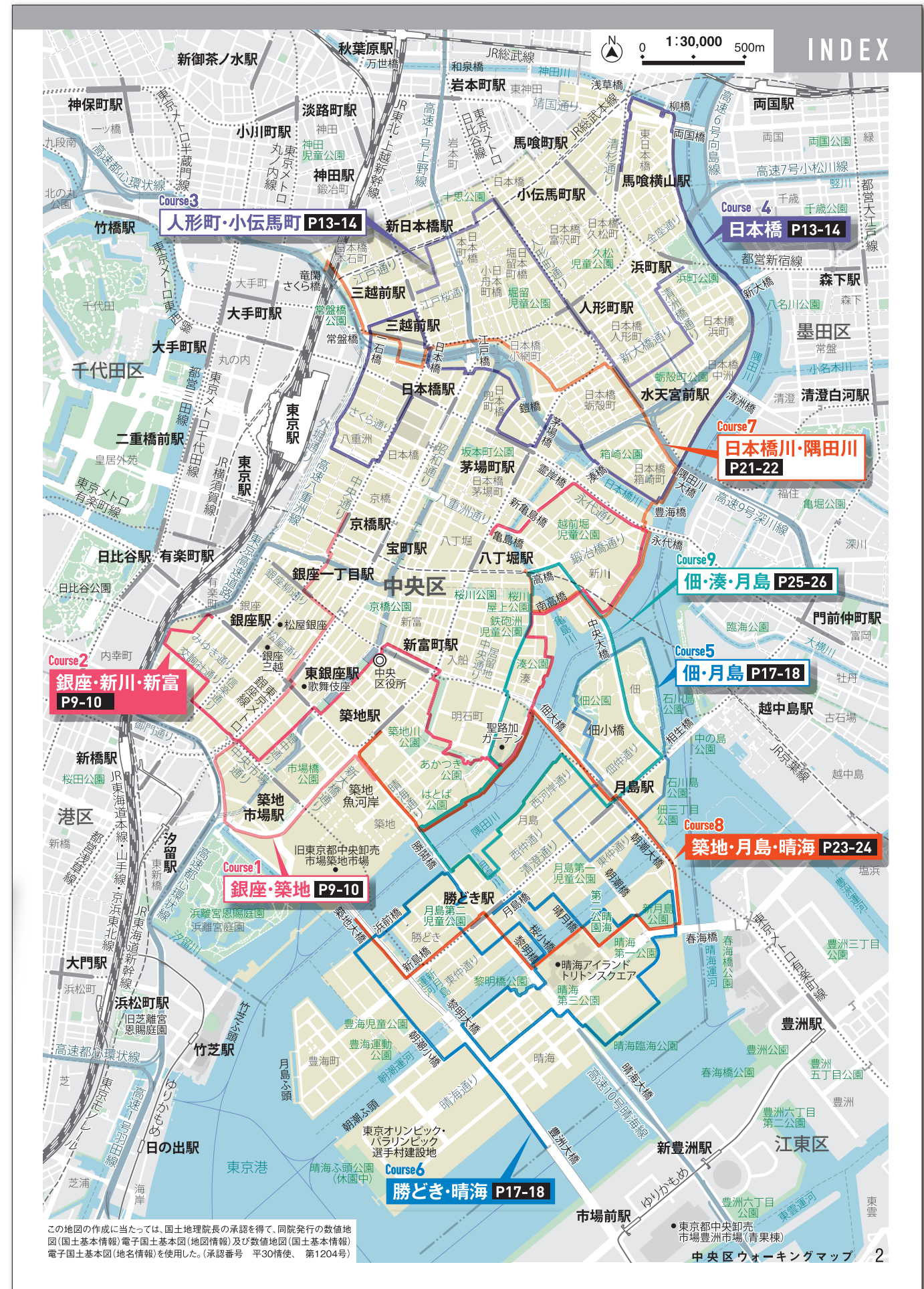
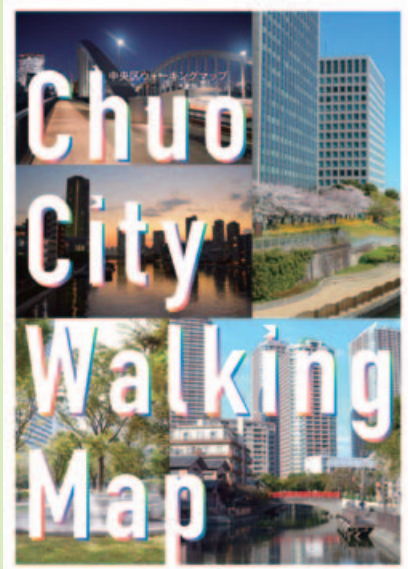
いつでも快適に ウォーキングするために

- 車に気をつけましょう!**
- 夜間ウォーキングを行うときは、反射テープなどを利用して車に注意を促し、事故の防止を
- 熱中症に注意!**
- なるべく暑さを避けて、早朝や夕方に
 - 暑いときは無理せず中止に
 - 帽子をかぶり、こまめに水分補給を
- 急激な血圧の変動を防ぎましょう!**
- 十分にウォーミングアップを (18ページの料レが効果的です。)
 - 寒いときは防寒具を忘れずに
 - 保温に努め、血圧の上昇に注意を

P14-15に掲載されているウォーキングコースは、「中央区ウォーキングマップ」のコース9佃・湊・月島です。他にも右図のように様々なコースが掲載されているので、ぜひ手に入れて、気軽に緑や水辺にふれあうウォーキングを楽しんでみませんか?

配布場所 区役所本庁舎、日本橋・月島の両特別出張所、保健所など

お問合せ先 健康推進課予防係 TEL03-3541-5930



「中央区ウォーキングマップ」(中央ジオマチックス調整)より転載

ウォーキングをはじめよう

Course 9
WALK & JOG

個・湊・月島

距離 約5.0km/時間 約1時間15分
歩数 約7,100歩/エネルギー消費量 約225kcal

水辺の街 歴史・史跡の街 再開発の街

川辺と緑道、ぐるっと体験

中央大橋 1



主塔のイメージは兜の鉤形(角)。北側歩道にはパリ市から贈られたメッセジャー像があります。



亀島川緑道 2

四季の草花を楽しみつつ散策できる親水遊歩道。南高橋や佃の高層マンション群も見られます。



明石町緑道 3

聖路加ガーデン前の広い歩道には小さな水路があり、春には桜スポットとして多くの人が集まります。

#はとば公園 Photo spot

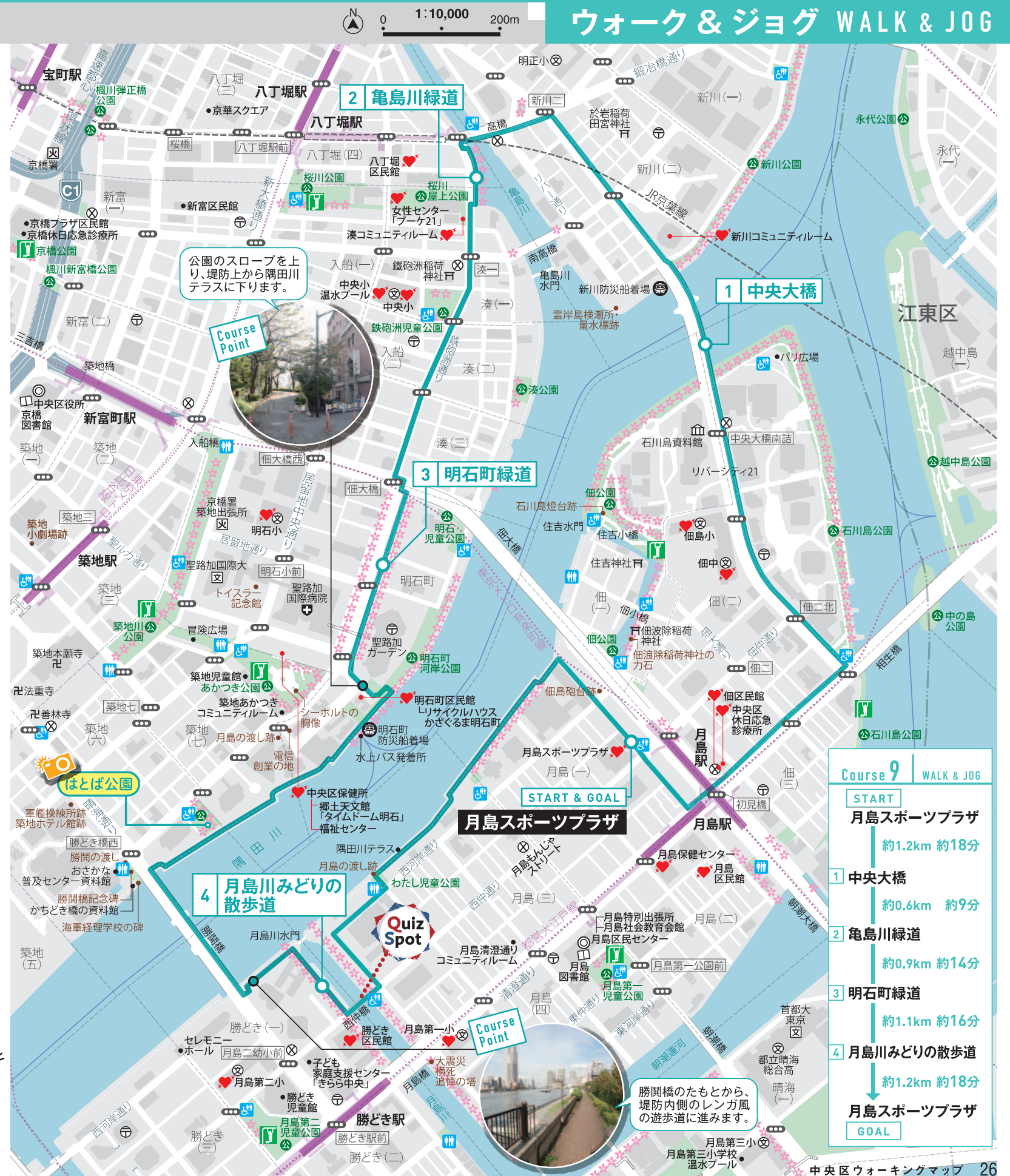


キラキラの球体は「水の情景」



月島川みどりの散歩道 4

ソメイヨシノをはじめ、さまざまな植物と出会える遊歩道です。

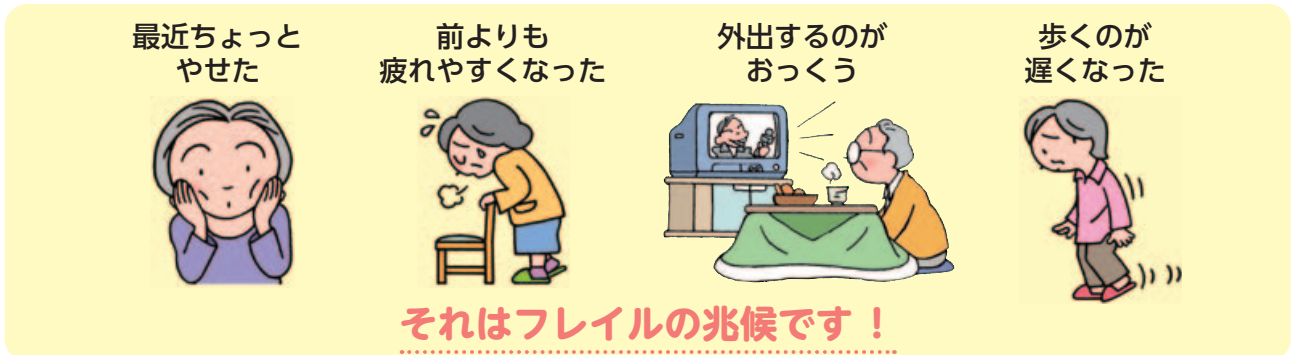


Course 9 WALK & JOG	
START	月島スポーツプラザ
	約1.2km 約18分
1	中央大橋
	約0.6km 約9分
2	亀島川緑道
	約0.9km 約14分
3	明石町緑道
	約1.1km 約16分
4	月島川みどりの散歩道
	約1.2km 約18分
GOAL	月島スポーツプラザ

「中央区ウォーキングマップ」(中央ジオマチックス調整)より転載

フレイルって何だろう？

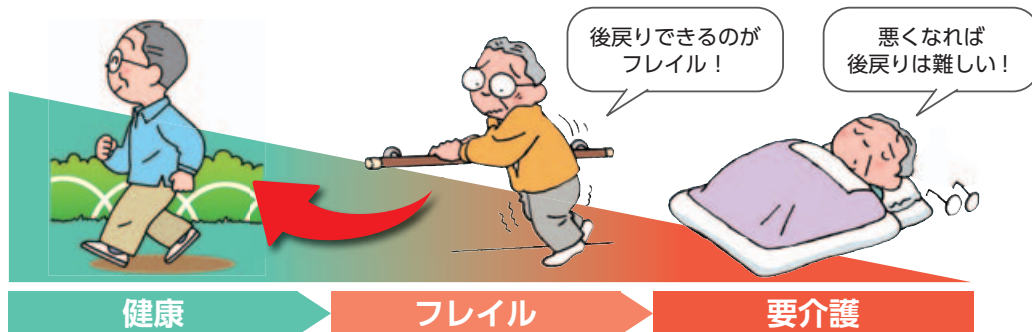
●こんなことはありませんか



●フレイルとは

加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候に早めに気づいて介護予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



●3つの柱でしっかりとフレイル対策を！

