

# ウォーキングで健康な生活を

## ウォーキングのメリット

- 肥満を防ぐ…全身の筋力がつき、内臓脂肪を効率よく燃焼します。
- ストレス解消…血液の循環が脳に刺激を与え、自律神経の働きを安定化します。
- メタボリックシンドローム予防…動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症などを予防・改善します。
- 腰痛・膝痛予防…下半身の筋力を強化し、筋力低下による腰痛・膝痛を予防します。
- 肩こりの解消・骨粗しょう症の予防
- 心肺機能の向上…有酸素運動を継続することで、全身の持久力がアップします。また、心肺の組織が活発に動くようになります。



## 普段から、ライフスタイルウォーキング

- 階段を使う
- 遠くのトイレを使う
- 車に乗る頻度を減らす
- 1つ手前の停留所や駅で降りる
- 入口から遠い駐車場に駐車する



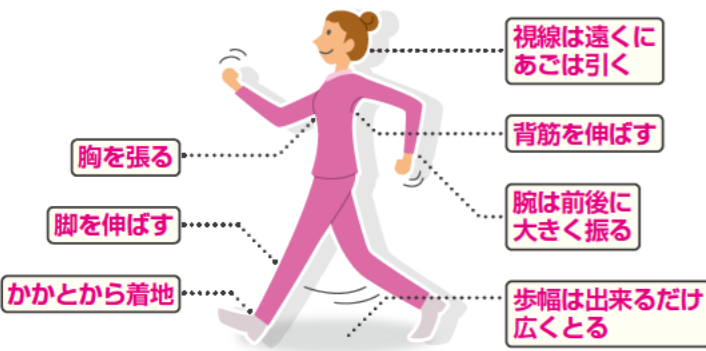
## ときには、ロングウォーキング

- マップ片手に魅力資源をめぐる
- 名所、景勝地などを探訪する
- 緑道や公園など自然の中を歩く



## 正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込めます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。



## 準備運動・整理体操を忘れずに

身体活動や運動による障害や痛みは、頻繁に活発に使われる部位におこりやすいことが分かっています。ウォーキングの前にはストレッチなどの準備運動・整理体操をしましょう。ケガの予防にもなり、疲労回復や筋肉痛予防にもなります。

## 「ロコモ」ってなに？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称で、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

実は、大人だけではなく、子どもの体力低下も問題視されており、大人も子どもも普段から元気に体を動かすことで、ロコモを予防しましょう。

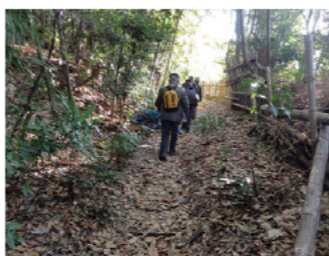
# 都筑区

## 水と緑の散策マップ作成経緯

「都筑区 水と緑の散策マップ」は、区制20周年を記念して、新しく住まれた方や区外から都筑を訪れた方に、広く都筑区の貴重な水と緑の環境資源や歴史ある寺社など様々な魅力を知っていただき、長く住んでいる方にも新たな発見をしてもらうことで、都筑区への愛着を深めていただくことを目的として発行しました。

既存の「都筑区 南部水と緑の散策マップ」と「都筑区 北部水と緑の散策マップ」の仕様を統一するとともに、新たな散策コースや魅力スポットなどを加えながら現地調査や検討を重ねました。

本マップの発行にあたり、現地での親切・丁寧な対応、掲載許可や解説文の提供など、関係者の方々には、大変お世話になりました。御礼申し上げます。



都筑区水と緑の散策マップ作成検討会  
メンバー一同

都筑区 水と緑の散策マップ 平成26年11月発行  
横浜市都筑区役所 区政推進課 令和2年12月増刷  
〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1  
TEL 045(948)2225 FAX 045(948)2399  
E-mail: tz-plan@city.yokohama.jp  
URL: http://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki  
編集/「都筑区 水と緑の散策マップ作成検討会」  
印刷/(株)昭文社  
無断転載、複製を禁止します。  
200円(税込)



都筑区制20周年記念

# 都筑区 水と緑の散策マップ



ささぶねのみち

# 目次

	ページ
ウォーキング・散策の注意事項	2
索引	3
都筑おすすめ15コースの紹介	4-5
都筑の風景・遊び場マップ	6-7
<b>A</b> つづき五山と早淵川を歩くコース	8-9
<b>B</b> 中川の花を愛で、旧大山街道を経て 荏田の尾根道を歩くコース	10-11
<b>C</b> みなとみらいの遠望を楽しむコース	12-13
<b>D</b> 十二支の石探しと社寺をめぐるコース	14-15
<b>E</b> 山田富士と ふるさとの歴史にふれるコース	16-17
<b>F</b> 川和宿の昔を偲び今を歩くコース	18-19
<b>G</b> 川和富士から 川和市民の森を歩くコース	20-21
<b>H</b> 池辺の社寺と谷戸をめぐるコース	22-23
<b>I</b> 川和・佐江戸の歴史を訪ね、 鶴見川を歩くコース	24-25
<b>J</b> ニュータウンの今と昔を楽しむコース	26-27
<b>K</b> 都筑の原風景をめぐり、 あじさい緑道を歩くコース	28-29
<b>L</b> 竹林と東方の台地の パノラマを楽しむコース	30-31
<b>M</b> 折本農地からの展望と 江川せせらぎ緑道を楽しむコース	32-33
<b>N</b> 自然豊かな緑道を のびのびと歩くコース	34-35
<b>O</b> 都筑野菜の畑をめぐるコース	36-37
都筑にゆかりのある人物	38-39

