

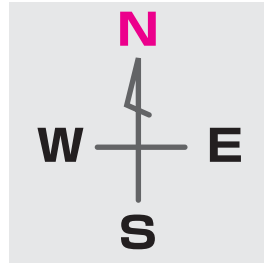


すこやかーな

けんこう南知多プラン ウォーキングマップ その1

楽しく歩こう南知多 内海・山海地区

自然に親しみ海を臨む散歩コース



軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

- ①膝の屈伸
- ②浅い伸脚
- ③上体の前後屈
- ④体側
- ⑤上体の回旋
- ⑥背伸びの運動
- ⑦手首・足首の回旋
- ⑧軽い跳躍
- ⑨深呼吸

ストレッチング：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

- 【脚】 ①ふくらはぎ ②大腿部背面 ③大腿部前面 ④大腿部内側
- 【体幹】 ①しり・腰部 ②上背部 ③くび
- 【肩・腕】 ①肩 ②上腕 ③手首

ストレッチングのポイント

- ① 呼吸は止めないようにしましょう。
- ② 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- ③ 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう。
- ④ ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ⑤ 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう。



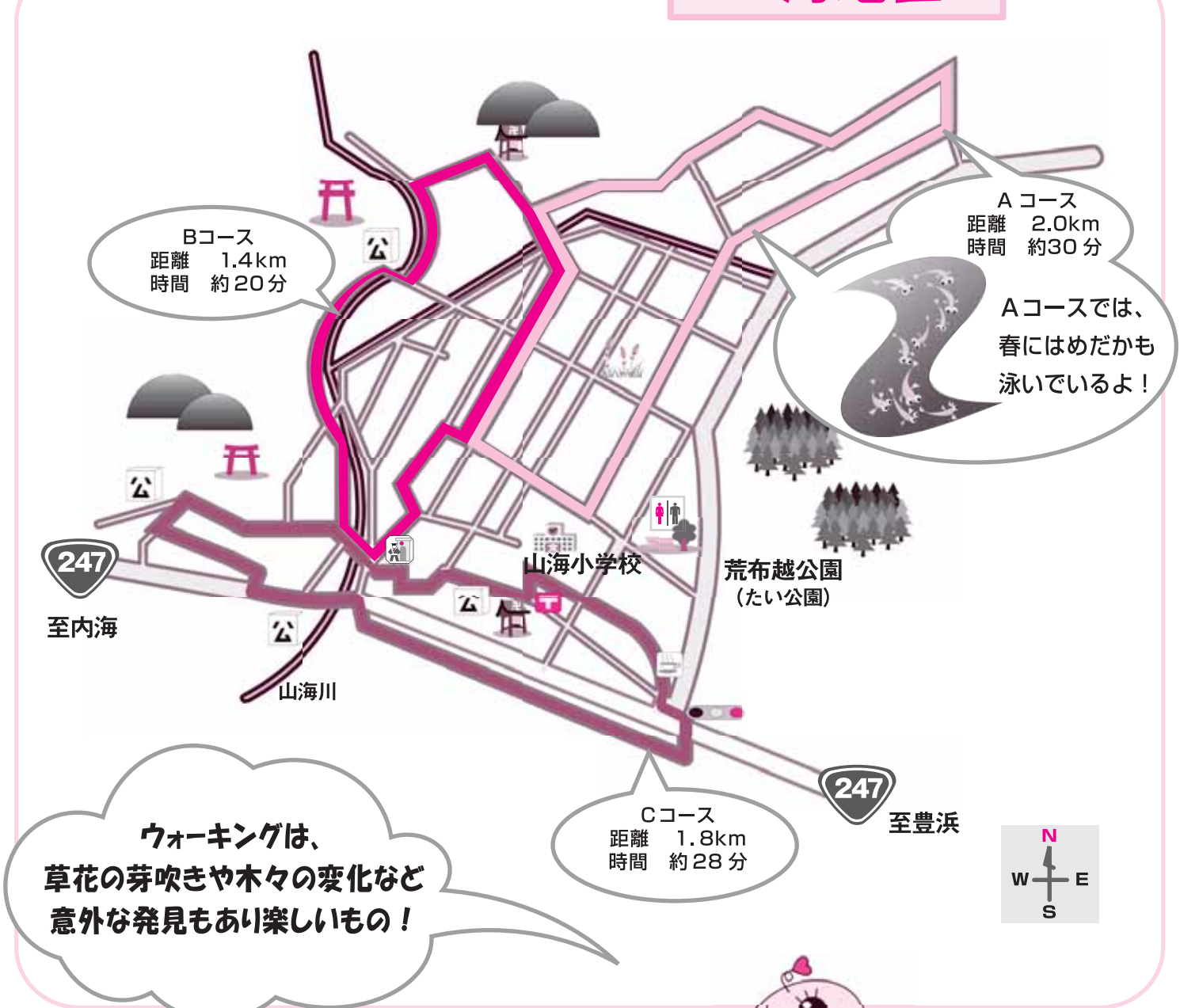
健

内海・山海通学路周辺散歩コース

内海地区



山海地区



通学路周辺コースでの、子どもたちの登下校の時間帯に
ウォーキングをする場合
あいさつや声かけ見守りをしましょう！
子どもたちが安全に登下校できるよう、地域で見守りましょう！

こんなにあるウォーキングの健康効果

- 脳を刺激し、老化や認知症の予防に！
- 血行がよくなり新陳代謝が高まる
- 脂肪が燃焼し肥満の予防に役立つ
- 善玉コレステロールが増え動脈硬化の予防に役立つ
- 免疫力や抵抗力が高まる
- 骨が丈夫になる
- ほどよい気分転換になりストレス解消に役立つ



このまちで夢と
元氣と
生きがいづくり