# 12 りんごとぶどうの里を歩く

# 日滝散策コース

須坂市健康福祉部健康づくり課
TEL.026-248-9018（課専用）
TEL.026-248-9023（保健センター）

(25.03)

## ■ はじめに

健康のために無理のない程度に運動をしましょう。

運動と言っても、最初は肩肘張らず、歩くことからはじめてみませんか。楽しみながら自分のペースで継続できることがウォーキングの魅力です。

参考コースをお示ししましたが、皆さんはそれぞれの家発着で自分のコースを工夫・開拓してください。

## ■ 「歩くこと」（ウォーキング）の効用

- 生活習慣病の予防や改善
- 筋力（足腰）の衰えの予防
- 心肺機能の向上
- 骨粗しょう症の予防
- 精神的リフレッシュ
- 文化や自然と接する機会
- 認知症の予防（脳の活性化）

## ■ 水分の補給を十分行いましょう

ウォーキングを行うときに忘れてはいけないのが「水分補給」です。脱水症状などの予防として、体内の水分量を保つために重要です。汗をかく、かかないにかかわらずこまめに水分を補給するようにしましょう。

## ■ 服装等について

気候に合った動きやすいものが良いです。

くつは、専用のもののほうが身体への負担は少ないです。

## ■ 交通安全等について

歩くときには、交通の決まりごとを守り、事故に合わないように（事故を起こさないように）注意してください。自動車はもちろん自転車との事故も最近は多いようです。また、動植物（熊・へび・蜂・とげ・かぶれる葉等々）に対しても十分注意してください。

夜間の歩行時は、反射材付きタスキやライトを使用しましょう。

示したコースは安全を保障するものではありません。

## ■ 体調管理について

医師等から指導・指示を受けている場合は必ずそれに従い、持病がある人や何らかの症状がある人等は医師に相談してから始めましょう。

## ■ 準備運動・整理運動をしましょう。

歩く前後で準備運動、整理運動をしてケガを予防しましょう。準備運動をすることで、体をあたためて関節を動かしやすくしたり、疲れを残さないようにして、効果が上がる歩き方をしましょう。

【準備運動や整理運動の例】

### 体操

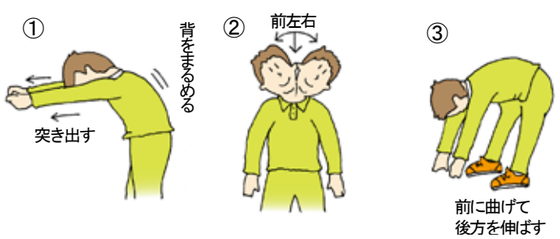
① 浅い伸脚　② 膝の屈伸　③ 背伸び
④ 上体の前後屈／横曲げ／回旋　⑤ 軽い跳躍
⑥ 首 手首 足首の回旋　⑦ 深呼吸

⑤⑥⑦ 略

### ストレッチ

呼吸をしたまま、反動をつけずゆっくり動いて
筋肉を伸ばします

・ 体幹
　① 背　背中をまるめ、両手を組んで前に突き出す。
　② 首　前後左右に倒す。（手で力を加えてもよい。）
　③ 腰・臀　上体を前に倒し、身体の後ろを伸ばす。

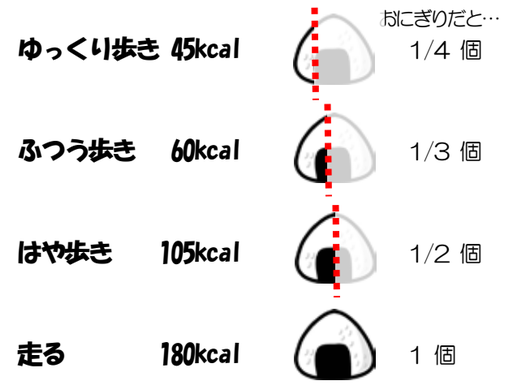



・ 上肢
　① 手首　手のひらを起こしながら肘を伸ばす。
　② 肩　腕を他方の腕で抱えるように引く。
　③ 肩・上腕・脇　片腕を真上に上げ肘を頭の後方で他方の手で持ち、引く。

・ 下肢
　① 大腿（前側）　膝を曲げ、つま先を手で持ち、尻に近づける。
　② 大腿（内側）　脚を横に開き、片膝を曲げ、他方の内側を伸ばす。
　③ ふくらはぎ　脚を前後に開き、後ろ足の踵を床につけたまま、重心を前足に移していく。

## ■ 健康ミニ情報

30 分間の歩行で消費できるカロリー
（体重 50kg の方の場合）




上記のように、歩く速さによって消費カロリーは異なります。いつもの歩き方を変えるだけで、消費できるカロリーはアップします。今日は歩く速さを意識して歩いてみませんか！

# 日滝散策コース　～ りんごとぶどうの里を歩く ～

地図中のちょっと気になる所に行ってみませんか。

## H 本郷大塚古墳

古墳時代後期の円墳。太刀や馬具、鏡などが出土。須坂の古代史では忘れてはいけない遺跡です。

## D 稲荷神社



## F 蓮生寺

須坂藩にかかわりの深い寺院です。一茶の俳句掲額も所蔵されています。

## I 日滝小学校

## A 健御名方神社（タケミナカタ）

日滝地区３町のお宮。旧日滝小学校の横にあり、当時は、子どもたちの遊び場として、子どもの声が響いていました。

## B 日滝地域公民館

旧日滝小学校跡に建てられた地域のみなさんの学習の拠点。

## C 卓球場

旧日滝小学校体育館を転用しています。卓球場の横に日滝小学校の先生だった「牧序」の顕彰碑があります。

## E 十王堂

江戸時代には、全ての村に置かれた十王堂。閻魔さんをはじめ10体の仏さまが戒め、行いを見つめています。

## G 満龍寺

中世の豪族井上氏の一派須田氏が開祖とされるお寺。明治時代には、ここに日滝村最初の小学校が開設されました。

## J　須坂温泉

江戸時代から親しまれた温泉。ウォーキングの後にゆったりと汗を流すこともできます。