



健やかな成長と健康を願う

蔵のまち 健康長寿コース



距離 約3,300m
時速4 kmで約50分

須坂市健康福祉部健康づくり課
Tel 026-248-9018 (課専用)

文化財等のお問合わせ
須坂市社会共創部生涯学習スポーツ課
(4/1からは文化スポーツ課)
Tel 026-248-9027 (課専用)

■ 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、歩くことから始めてみませんか。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(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が多いようです。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いしたり、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

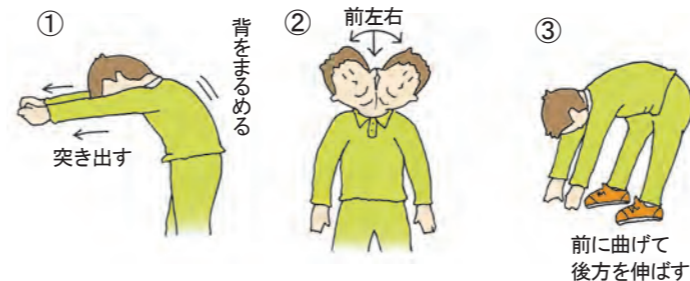


ストレッチ

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 背中を丸め、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、身体の後方を伸ばす。



・ 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。



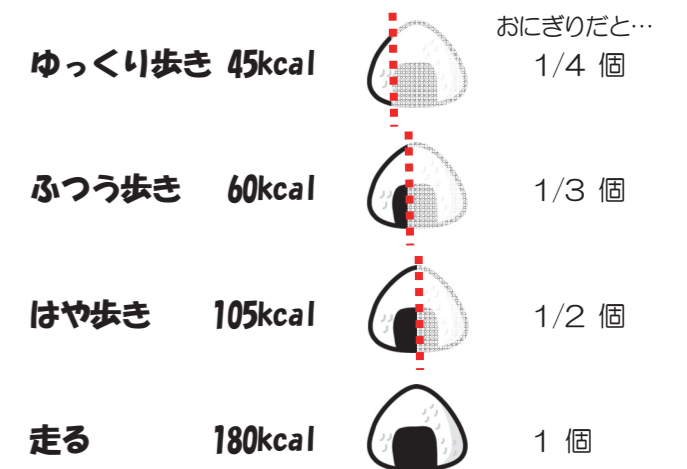
・ 下肢

- 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！

長野県地域発元気づくり支援金を活用しました

蔵のまち健康長寿コース



1 墨坂神社（芝宮）



墨坂神社（芝宮）の主神は墨坂大神で、奈良県の榛原地区から勧請したといわれています。また、建御名方命も祭られており、旧須坂町の中心的神社です。灯籠が並ぶ参道を抜けた先に神社はあります。真っ先に目に入るのは神様が渡るための「太鼓橋」であり、人は渡れないよう大きく盛り上がっています。

2 旧越家住宅（国登録有形文化財）



明治中期につくられた家です。日本有数の製糸会社社長越寿三郎ゆかりの住宅でした。道に面した屋根は大きくてまるで山のようにも見えます。越家の建物は居間や座敷などの当時の生活が感じられるような造りとなっています。
入館料：無料

3 旧小田切家住宅（長野県宝）



小田切家は幕末まで須坂藩の御用達を勤めていた家で、現在に見る一連の建物群の姿は明治時代に再建されたものです。須坂が製糸業で繁栄した、当時の歴史文化を今に伝える代表的な建物で、平成28年3月に復元修理工事が完了し、サロンや生涯学習の場や展示などに活用されています。
入館料：300円
*市内在住の70歳以上、中学生以下無料

4 観世音菩薩・子育て地藏尊



右が観世音菩薩、左が子育て地藏尊で、かつて芝宮参道横にあった誓願寺に祀られていた石仏です。平成元年に新たに建てられた横町の公会堂入り口脇に遷座され、現在に至ります。交通安全や子どもの健やかな成長にご利益があると伝えられています。



9 延命地藏尊



延命地藏尊は、「延命」と「出産・子育て」の守護菩薩として人々に信仰されてきました。地元の3町（東横町・南横町・北横町）は、毎年春・秋に大祭を行っています。また地藏尊境内には、旧横町地域内にあった石仏が集めて祀られています。

5 旧上高井郡役所（市指定有形文化財）



大正6年に建てられた洋風建築です。玄関の上にテラスがついているところや、上げ下げ式のガラス窓からも特徴がうかがえます。県から須坂市に譲渡され、平成19年から市民の交流などの場として活用されています。令和2年3月市有形文化財に指定。

8 須坂クラシック美術館（市指定有形文化財）



明治前期頃に建てられた大きな屋敷で、呉服商などが営まれていました。現在は、民具や銘仙など岡信考氏のコレクションを中心に展示する美術館として活用されています。
入館料：300円 *市内在住の70歳以上、中学生以下無料

7 ふれあい館まゆぐら（国登録有形文化財）



まゆぐらは明治後期に建てられた、絹糸の原料“繭”を保管した3階建の倉庫でした。移転・改修後2階は須坂市立博物館分室となっており、須坂の養蚕製糸業の歴史や当時使われていた器械などを展示しています。
入館料：無料

6 奥田神社 時の鐘「鐘楼」（市指定有形文化財）



時の鐘は、第8代藩主堀直郷が、天明2年（1782）に設けたことにはじまります。元は常盤町浮世小路東側に位置していましたが、大正5年に現在地に移されました。太平洋戦争において鐘は供出されて鐘の音は一時途絶えましたが、平成12年に復活して鐘楼とともに往時の姿を今に伝えています。