健康むなかた21 やってみよう！

第75回

「ウォーキングマップ」で楽しみながら健康づくり

市では、コミュニティのお勧めスポットを歩きながら健康づくりに役立ててもらおうと、「宗像を歩こう！」をテーマにした、「ウォーキングマップ」を作成しています。今回は、3月に完成したマップの作成に協力してもらった、アクアドームのスタッフのみなさんに、マップを活用した健康づくりについて教えてもらいました。

■問い合わせ先　健康づくり課　☎（36）1187

「ウォーキングマップ」～コミュニティを歩こう～はどうやって作ってるの？

歴史や自然など、地域の見どころやお勧めスポットの紹介とコース設定は、コミュニティが担当。コース（距離と消費エネルギー）の測定、消費エネルギーと同等のカロリーの食べ物紹介、歩く時の健康に役立つワンポイントアドバイスを、アクアドームの健康運動士と管理栄養士が担当して、実際にコースを歩いてマップを作ります。

昨年度は、自由ヶ丘地区と河東地区のコミュニティが一緒に、マップ作りに取り組みました。

市では、「ウォーキングマップ」作りを希望するコミュニティを、毎年4月から7月初旬まで募集しています。

自由の森遊歩道で森林浴

自由の森遊歩道は、自由ヶ丘小学校横の遊歩道から入る、片道1100㍍の、山の散歩道です。平成22年4月から、関係者とボランティア、自由ヶ丘地区コミュニティの協力で、維持管理され、現在は、「自由の森遊歩道を守る会」が管理しています。

山道を歩くこのコースで、健康づくりに役立てるポイントを、アクアドームの健康運動士、北原亜季さんに聞きました。

「山の中を歩くので、森林浴にもなり、空気もおいしいです。柔らかい落ち葉がクッションとなって、膝を痛めないと思います。ただし、雨が降った後は滑りやすいので、足の裏全体を地面につけるようにして歩いたり、階段の丸太（木）の部分ではなく土の部分を踏んだりするようにして、1歩1歩ゆっくり上り下りしてください。距離は往復2200㍍ですが、自由の森遊歩道は上りや下りの階段が多く、平地を歩くより下半身（ふくらはぎ、太腿）の筋肉を使うので、筋力の維持と向上が期待できます。また、山を歩くことは有酸素運動のため、継続することで心肺機能の向上にも効果があるといわれています」

自由の森遊歩道を活用した健康づくりでは、スピードを問題とするのではなく、展望スポットでおいしい空気を吸い、ストレッチで筋肉をほぐしながら歩くことをお勧めします。遊歩道の入り口には、杖が設置してあり、環境も整っています。

遊歩道を楽しむみなさん

四季折々の河東地区を歩いてみよう

昔ながらの風景と商業施設が美しく共存する河東地区の「ウォーキングマップ」は、河東コミセンをスタートし、「福足宮（神社）」→「山田地蔵尊」→「ホタルの里」を往復するコース（全長8300㍍、所要時間約2時間、消費エネルギー504㌔㌍）と、「河東天満宮」→「稲元八幡宮」を周るコース（全長6500㍍、所要時間約1時間45分、消費エネルギー432㌔㌍）の2コースを紹介しています。歩く距離が長いので、しっかり歩きたい人にお勧めです。

コースは、一般道路や住宅街の中を通ったり、安心して歩ける歩道や川沿いを歩いたりするルートです。このコースを健康づくりに役立てるポイントを、アクアドームの健康運動士、今古賀雅夫さんに聞きました。

「歩道は安心して歩けるので、大股で歩いて活動量を上げ、消費エネルギー量アップの効果を狙ったり、上半身（体幹）をひねりながら歩いて『おなか引き締め効果』を狙ったりしながら歩くなど、歩き方を工夫することがお勧めです。山田地蔵尊やホタルの里までの道は、のどかな自然の風景が楽しめて気持ちがいいですね」

河東天満宮は、春は桜、夏は緑陰、秋はイチョウの黄葉など、四季折々の美しさが楽しめます。

河東天満宮から見える風景

保健師からの一言　身近な場所で健康づくり

豊福保健師

ウオーキングは誰でも気軽にできる健康づくり活動です。「ウォーキングマップ」は、今回紹介した自由ヶ丘と河東地区コミュニティの他、吉武、池野、大島、岬、赤間西地区コミュニティと一緒に、「コミュニティを歩こう」をテーマに作ってきました。

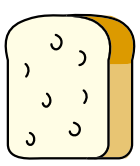
マップには、消費エネルギーに該当するカロリーの食べ物も紹介しています。

さて、今回紹介した自由の森遊歩道（①171kcal）河東地区コミュニティの2コース（②504kcal③432kcal）はどんな食べ物のカロリーになると思いますか？

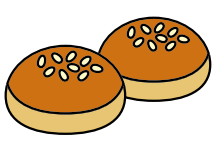
答えは、①食パン1枚分②宗像の郷土料理「とりすき」1人前③あんぱん2個分です。

この他にも、さまざまな情報を掲載していますので、みなさんもぜひ、一度手に取って歩いてみてください。楽しい発見があるかもしれません。

＊マップは、健康づくり課、各コミセンに設置しています


① 食パン1枚分

② 宗像の郷土料理「とりすき」1人前


③ あんぱん2個分

「変わってる」　そこから始まる　差別の芽（清水裕貴・自由ヶ丘中3年）
そのメール　相手の事も　考えて!!（石澤優香・中央中3年）
手をのばそう　見ているだけじゃ　救えない（神田太一・河東中3年）
笑顔こそ　勇気をあげる　たねなんだ（高橋真美子・玄海中3年）