

# 城東区 ふれあいマップ

市界	区界	町界・丁目界	高速道路	主要道	J	R	私鉄	Osaka Metro	公園	国道番号
大阪シティバス停留所	交差点名	区役所	学校	郵便局	警察署・交番	消防署	病院	寺院	神社	銭湯

**旧京街道**  
京街道は、豊臣秀吉が文禄年間淀川左岸の堤防を改修し、堤防上に陸路を開いたことに始まります。城東区内を通るのは野江のごく短い区間で、当時の面影はなくなりましたが、京街道の名は今なお生き続けています。



### 速歩で歩けば運動効果がアップ!

速歩: やや息がきれるくらいのペース

#### 速歩の理想的なフォーム

- 視線は遠くに、あごはひく
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 胸を張る
- 腕は前後に大きく振る
- 歩幅はできるだけ広く
- かかとから着地
- 足は前後に大きく振る

#### 靴の選び方

- つま先部分に余裕があり、窮屈でないもの
- 膝などへの負担が少なく、かかとがクッション性が高いものを
- 底は柔軟性があるもの

### 安全に運動を行うために...

- 膝や腰の痛みがある時や、血圧や不整脈などの持病がある場合は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。
- 準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- その日の体調に合わせて、運動の量や強度を調整しましょう。運動前に血圧や脈拍をチェックし、体調がすぐれない時は運動を中止しましょう。
- 水分補給は、こまめに十分な量を。のどがかわく前に飲むのがポイントです。脱水や熱中症予防のために、運動前・運動中・運動後にこまめに水分をとりましょう。

### いつまでも元気で運動するためには筋力維持が大事!

元気でいきいきとした生活を送るために、「**百歳体操**」がおすすめです!  
3種類の体操があり、全て簡単・安全なのでだれでもすぐに始めることができます。大阪市では、より多くの方々に「百歳体操」を行っていただけるよう、吉本興業株式会社と共同でDVDを作製しました。YouTubeにも掲載されているので自宅でも体操することができます。

**いきいき百歳体操**  
生活に必要な筋力を鍛えるための体操

**かみかみ百歳体操**  
おしべりとかむ力を鍛えるための体操

**しゃきしゃき百歳体操**  
注意力や判断力を鍛えるための体操

詳細は大阪市のホームページをご覧ください。

### あなたのお気に入りのスポットBest3

- 1
- 2
- 3

お気に入りの場所をランキングしよう!