

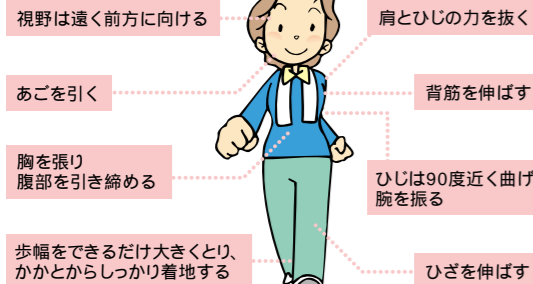
元気に楽しく歩いて 毎日健康!

のびのびとからだを動かしたくなるこの時期は、健康生活をスタートさせるにはぴったりの季節です。
 まずは、ウォーキングで基礎体力をつけることから始めてみませんか。
 歌島2丁目から百島2丁目まで、区内を横断する大野川緑陰道路は、約3.8kmの歩行者・自転車専用道路です。
 この道路には、高木約1万本、低木約12万本の100種類にも及ぶ樹木があり、四季折々の景色が楽しめます。
 ウォーキングをしながら、自分のお気に入りの風景を探してみたいはいかがでしょうか。

日々のちょっとした工夫で運動習慣を身につけませんか。
 ウォーキングは有酸素運動の中でもっとも手軽にできる運動です。
 歩いて移動する機会をできるだけ多くつくりましょう。

正しい歩き方で暮らしに運動習慣を

運動効果を高めるために、正しいフォームを覚えてウォーキングをしましょう。歩いていて全身が汗ばんでくる程度の強度を目安にしてください。



正しいフォームで歩くことは大切ですが、むずかしく考えずにリラックスして楽しみましょう。

日常生活の中でのウォーキングのすすめ

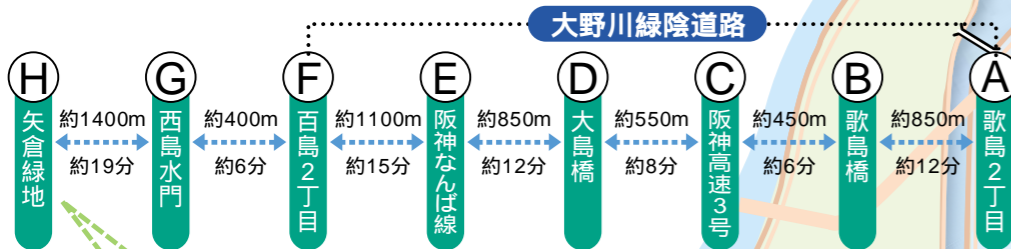
ウォーキングを始める前に足に合ったシューズを選ぶ

選び方のポイント

- 通気性があり圧迫感がない
- かかととはフィットしたものを
- つま先に1cmのゆとりがあるもの
- 靴底は厚めで柔らかさがあり適度に曲がる、足の幅や甲の高さが合っていて窮屈でないもの

足の運び方・ステップ

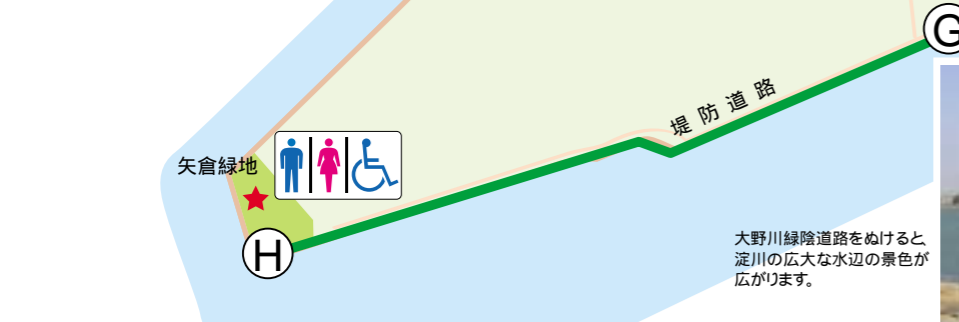
- 1 ひざを伸ばしてかかとから着地
- 2 かかとからつま先に重心を移動
- 3 つま先で踏み込んでしっかりキック



~すこし足をのびして、矢倉緑地まで~



市内では珍しくコンクリート護岸のない海水面と接する公園で、自然石を用いた荒磯自然海岸や水に触れ合うことのできる潮溜まりがあります。周辺では四季折々に野鳥の姿が観察できます。冬場には数千羽の渡り鳥(カモなど)が羽を休めています。
 また、矢倉緑地から眺める夕景は、阪神高速道路湾岸線のシルエットを浮かび上げさせ、西淀川区の新しいシンボルとなっています。



大野川緑陰道路をぬけると、淀川の広大な水辺の景色が広がります。



1日1万歩を目標に、毎日ウォーキング。背筋を伸ばして、ムリをせずゆっくりと歩いています。
 牛瀧さん(出来島)



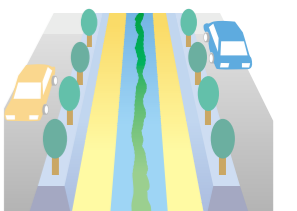
自然浴さんぽ路
 足裏のツボをマッサージする踏み石があります。

ちょっと休憩。天気の良い日は、おしゃべりも弾みますね!

大野川緑陰道路は「道路(歩行者・自転車専用道路)」です

大野川緑陰道路は「道路(歩行者・自転車専用道路)」であるため、利用者が安全に行き来するために、みんなが道路交通法に則った交通ルールを守る必要があります。
 緑陰道路は、歩行者専用道(黄色の舗装)と自転車専用道(青色の舗装)とに分かれています。歩行者・自転車は互いにルールを守り、利用者同士が互いにやさしい気持ちをもって通行することで、緑陰道路を安心・安全な道にしていきましょう。

歩行者 = 黄色の道、自転車 = 青色の道を通りましょう!
 歩道と転車道の交差点が危険です。周りに注意を忘れずに。
 自転車は「車」の仲間です。左側通行が基本です。



健康づくり区 健康づくりのご相談・お問合せは
 保健福祉センター(保健推進)・区役所2階
 ☎ 6478-9968