

ウォーキングをおすすめのワケ

- ①酸素をとりこみながら運動(有酸素運動)するので、体脂肪を燃焼させます。
- ②血液循環がよくなり細胞に酸素や栄養が送られるため、心肺機能が高まります。
- ③血糖調節に必要なインスリン(ホルモン)の働きがよくなります。
- ④骨に適度な刺激がいき、骨粗鬆症予防につながります。
- ⑤足腰の筋肉が鍛えられ、腰痛予防や脚力の増強につながります。
- ⑥脳の活性が高まり、また自律神経がバランスよく調整されるようになります。
- ⑦ストレスの解消になります。
- ⑧からだにかかる負担が少ないため、長く続けられます。

POINT ウォーキングのポイント

1日の合計目標歩数・時間

	時間	歩数
子ども	60分以上	座りっぱなしの時間を減らす
成人	60分以上	8,000歩以上
高齢者	40分以上	6,000歩以上

出典「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」



CHECK ウォーキングの注意点

- ①普段運動をしていない人は、ゆっくり歩くことから始めて、慣れてきたらスピードを少しずつ上げていきましょう。
- ②高血圧、心臓病、糖尿病などで病院にかかっている人は、かかりつけの医師に相談してからはじめましょう。
- ③水分補給をこころがけましょう。
- ④歩く前だけでなく歩いた後にもストレッチをしましょう。

GOOD 上手なグッズ選び

- | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 靴 | ●ひも靴であること。
●つま先に1cmほどの余裕があり、幅にも多少のゆとりがあるもの
●靴底が適度に曲がるもの
●通気性・吸湿性のよいもの
●軽くてかかとのクッションがしっかりしているもの |
| 服装 | ●動きやすく、季節に合わせた服装 |
| 帽子 | ●熱中症予防や防寒対策にぜひ着用しましょう。 |
| 歩数計 | ●その日のペースが確認でき、具体的な目標も設定できます。 |

OK! ウォーキングを続けるために

- 自分に合ったペースで、無理をしない
- 今よりも少しでも身体を動かす
- 仲間を作って歩く
- コースを自分でも開発する
- 季節を楽しむ
- イベントに参加してみる

POINT ストレッチのポイント



- ・伸ばす筋や部位を意識する
- ・呼吸を止めない
- ・10~20秒そのまま
- ・痛くなく気持ち良い程度に伸ばす

観て! 歩らて! 感じて!



松江市「健康まつえ 21」
キャラクター：まめ吉・まめ子

健康まつえ 21 ウォーキングマップ



職人商店街をめぐるコース

高齢者の1日分目標歩数は達成!
ウォーキングコース
全長約3.3km
(約5500歩)
所要時間: 約44分
※標準歩数60cm
4.5km/時間で算出

- フラットスタイル
彩雲堂 本店
魚一
湖鳥
そば処 玄
八雲塗やま本
風流堂 寺町本店

職人商店街とは?

中心市街地であるJR松江駅から松江城までのL字ラインを中心に、優れた職人の技を「観て、体験できる」店舗、まちの活気が感じられる賑わいの拠点、飲食や買い物を楽しめる店舗が繋がり、賑わいの「点」が「線」、そして「面」へと発展する回遊性のある商店街をいいます。

ウォーキングで心も体も自然に健康に!

職人商店街をめぐるコース

01 フラットスタイル

松江市横浜町1-1



「温故知新」をコンセプトに手づくり家具の製作販売や古い家具のリメイク・リペアなどを行う店舗。職人の家具製作を見学でき、DIYスペースでは事前予約制で工具貸出しやインストラクターによるアドバイスを受けられます。



02 彩雲堂 本店

松江市天神町124



創業150年を超える老舗和菓子店。和菓子職人の実演ブースが併設され、店外からでも「現代の名工」に選ばれた職人が作る和菓子やその手さばきをみる事ができます。



03 魚一

松江市天神町140



創業120年を超える、職人の実演ブースを併設し、蕎麦打ちの様子を見ることが出来る老舗郷土料理店。事前予約制で蕎麦打ち体験も提供されており、出雲蕎麦の説明や蕎麦打ちの実践指導を受けられます。



04 湖鳥

松江市末次本町19-5



宍道湖畔にある彫金工房。結婚指輪やペアリングの手作り体験を予約制で行い、職人が一組ずつ丁寧にサポートされます。制作した作品の販売も行っています。

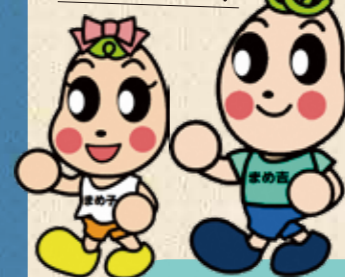


カラコロ工房 松江市殿町43

カラコロ工房の建物は、建築家・長野宇平治氏の設計により、昭和13年に「日本銀行松江支店」として建てられたものです。平成12年春、この建物に改築・増築を施し、「匠の館 カラコロ工房」として開館し、平成28年には国の登録有形文化財に登録されました。令和6年秋、食と文化、アートの交流施設としてリニューアルしました。



一緒に歩こう!



●…職人商店街

城下町松江のものづくり文化を支える職人の手仕事を見ることができるお店です。

●…賑わいの拠点

カフェやショップ、交流スペースなどいろいろな事業が集まった複合型施設です。

折り返し地点
約1.8km

消費カロリー
85kcal

モロゲエビ塩焼き
(宍道湖七珍)

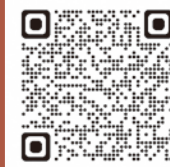


05 そば処 玄

松江市殿町96-7



職人の実演ブースを併設し、蕎麦打ちの様子を見ることが出来る蕎麦店。山陰の蕎麦粉と宍部の天然水「左水」を使った蕎麦を味わうことができ、事前予約制で蕎麦打ち体験も提供されています。



06 八雲塗やま本

松江市末次本町45



松江を代表する伝統工芸である八雲塗の漆器を取扱う店舗で、工房では職人技を見学できます。また、事前予約制で漆絵の絵付け体験を行っており、伝統工芸を実際に体験することができます。



07 風流堂 寺町本店

松江市寺町151



創業130年を超える老舗和菓子店。実演工房「五風庵」が併設され、職人の技を見ることが出来ます。「蒸したて朝汐」や「五風どら焼き」などを揃えており、店内飲食、テイクアウトとも対応しています。



ゴール地点
約3.3km

消費カロリー
157kcal

スズキ煮付
(宍道湖七珍)

