

# いばらきヘルスロード



## ウォーキングカード

「いばらき元気ウォークの日」毎月第一日曜日



茨城県では、県民が家族や仲間とウォーキングをして、健康づくりに取り組める「いばらきヘルスロード」を県内全域に指定しています。ヘルスロードは、子どもから高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。

# ホームページでコースを紹介しています

コースの詳細は、健康プラザ、健康長寿福祉課のホームページをご覧ください。  
 なお、ホームページをご覧になれない方は、最寄りの保健所または各市町村保健センターへお問い合わせください。

茨城県立健康プラザ

検索

→ 「いばらきヘルスロード」  
 TEL : 029-243-4216

茨城県健康長寿福祉課

検索

→ 「健康増進」  
 → 「ヘルスロード指定一覧」  
 TEL : 029-301-3229

「ヘルスロード指定一覧」をクリックして  
 いただくと各市町村のコースが選択できます。

例：No.1 千波公園コース（水戸市）



## ウォーキングのポイント

### ウォーキングシューズ

- ◆かかとをぴったり密着させた場合、つま先に指1本分くらいの余裕があるもの
- ◆ややクッション性のあるもの
- ◆通気性がよくヒモ（片麻痺にはマジックテープ）で結べるもの
- ◆固すぎずやわらかすぎないもの



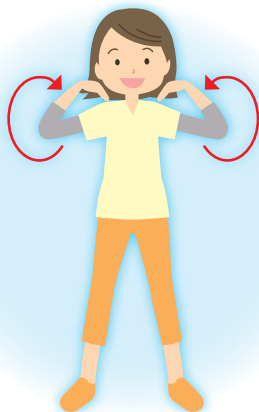
### 水分補給

通常 20～30分毎に 100～200ml 程度の冷たい水（5～8℃）またはお茶、スポーツ飲料などをとるとよいでしょう。夏は脱水症状や熱中症予防のため多めに飲み、のどが渴いたと感じる前に水分補給をしましょう！

水分内容や運動量は、ご自分の体調（血圧、血糖値、腰痛、膝痛など）に合わせましょう。  
 既往症のある方は必ず専門家にご相談ください。一般論に惑わされずに！

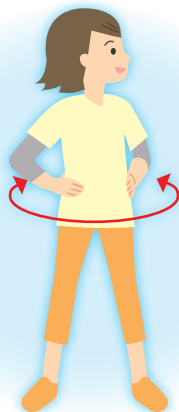
# ウォーキング前後の運動

ウォーキング動作が楽になるとともに、けがの予防や疲労回復に有効です。



## 肩をまわす

手の指を肩につけます。肩の力を抜いてリラックスしたまま、肘先で円を描くように前方向、後ろ方向に10回ずつまわします。



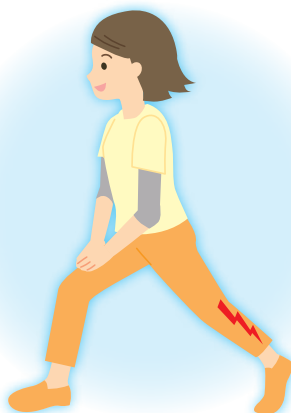
## 腰をひねる

足を肩幅に開き、両手を腰に当てます。ゆっくりと上体を横にひねり、腰回りが心地よい張りを感じるところで15～20秒保ちます。同様に反対側もひねります。



## 太ももの前を伸ばす

膝が前に出ないように、片方の足を後ろに曲げて、足の甲を持ちます。太ももの前が心地よい張りを感じるところで10～20秒保ちます。同様に反対側の足も伸ばします。壁や木に手を添えるとバランスがとりやすくなります。



## ふくらはぎを伸ばす

足を前後に開き、つま先を前に向けます。ゆっくりと前の膝を曲げて、後ろの足のふくらはぎが心地よい張りを感じるところで15～20秒保ちます。歩幅で張りの具合を調整します。同様に反対側の足も伸ばします。





