



いつまでもお元気で過ごすためには、日頃から運動習慣を身につけ、人との交流などを通して楽しく過ごすことが大切です！  
厚別区第2地域包括支援センターでは、サイクリングロードを歩きながら立ち寄れる場所のマップを作成しました。運動の習慣化、健康づくり・介護予防にぜひお役立てください。

作成：厚別区第2地域包括支援センター  
協力監修：新さっぽろ脳神経外科病院  
リハビリテーション科 濱本龍哉科長  
2019年8月発行

## 緊急連絡先・医療メモ

ご住所：

お名前：

緊急連絡先：

持病の有無： あり ・ なし

病名

受診先

病院

電話

主治医

先生

あるくっちゃマップを持ち歩く際に、必要に応じてご記入ください。

## シニアの健康づくりのための「歩くこと」の効果

- ・肥満、糖尿病などの生活習慣病の予防になる
- ・有酸素運動で血液循環が良くなる
- ・心肺機能が向上する
- ・骨の強度が高まる
- ・ストレス解消になる
- ・身体を動かすことで、脳に刺激が加わり認知症予防にも効果がある

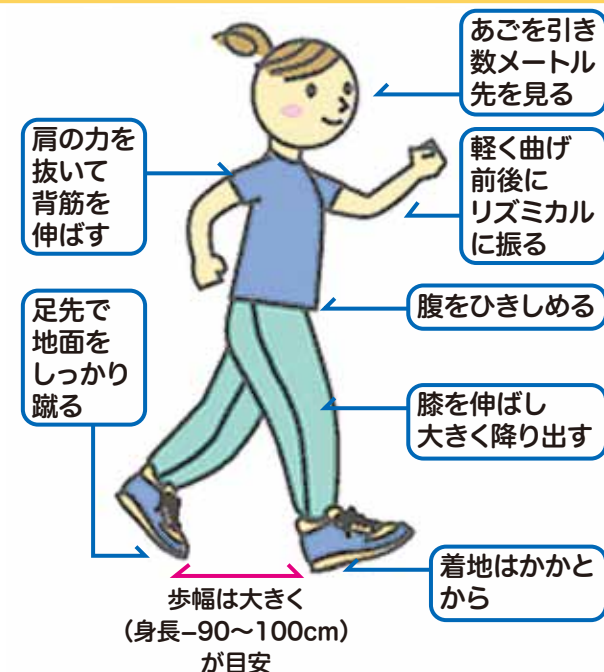


## 運動頻度・時間の目安

1日30分程度の散歩やウォーキングを週2回以上おこなうことが筋力低下を予防するのに効果的と言われています。

## 運動効果がアップする効果的な姿勢・歩き方

体調やご自分のペース(速度)に合わせて無理なくできる範囲でやってみてください



## 安全に歩くために

### ①体調に合わせて無理はしない

現在治療中の病気がある方は主治医に相談してからおこなひましょう。歩いている途中でも体に痛みや不調があれば無理せず中止してください。

### 高血圧治療中の方は・・・

歩く前に血圧測定をしましょう。最高血圧が180mmHg以上もしくは最低血圧が110mmHg以上の時は運動は控えてください。また、起床直後の運動は血圧が上がりやすくなります。起床後2~3時間経ってからにしましょう。

### ②適度に休憩をとる

楽しみながら無理なく歩きましょう。

### ③水分補給はこまめにおこなう

歩く前、歩いた後、途中でもこまめに水分補給することが大切です。特に夏場は熱中症予防のために、必ず飲み物を持参してください。

### ④服装にも気を配る

夏は熱中症予防のため、冬は体温低下を防ぐため帽子を着用します。動きやすく体温調節のしやすい服装で出かけましょう。

### ⑤足に負担のかからない靴を選ぶ

衝撃を吸収し弾力性のある靴を選びます。雪道だけでなく、濡れた屋内の床や、横断歩道の白線の上など滑りやすい場所もあります。転倒には十分注意して歩きましょう。

## 準備体操・整理体操の一例

軽い体操：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



## 運動できる場所や健康づくり・介護予防のための集える場所が知りたい！

地域のサロン(集いの場)や体操教室、介護予防教室の情報をご紹介します。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

厚別区社会福祉協議会

☎895-2483

厚別区介護予防センター大谷地

☎894-6110



### ⑥交通ルールを守り、交通事故に気を付ける

### ⑦歩く前の準備体操と、終わってからの整理体操をしっかりとこなす

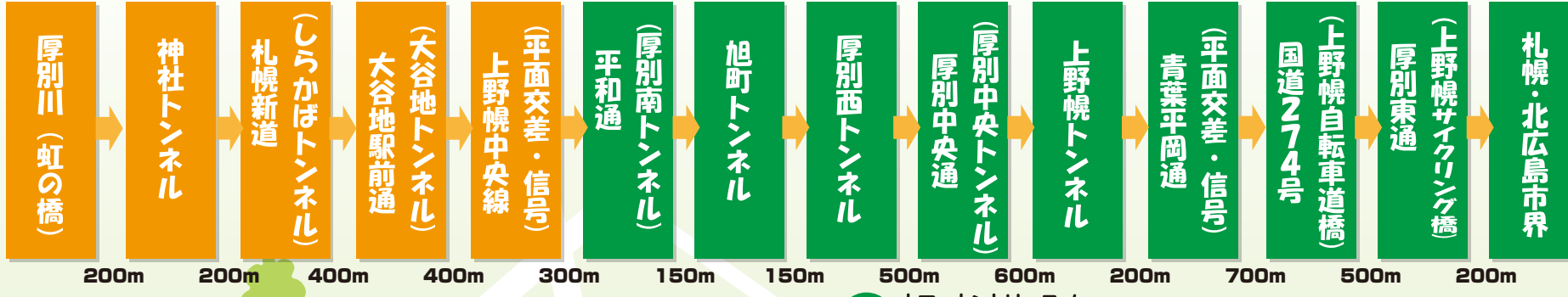
ストレッチング：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。





年齢を重ねても元気で健康に過ごすためには、閉じこもらず外出すること、人とつながりをもつことが大切です！  
陽だまりロード(サイクリングロード)を楽しみながら歩き、「あさくつちゃ仲間」をつくりませんか？

陽だまりロード(サイクリングロード 厚別区全長4.5km)



a 地点から100m

**①北星学園大学生協 食堂・カフェ**  
 食堂 月~金 11:00~17:00 (階段で3階へ)  
 カフェ 月~金 10:00~16:30  
 一般の方も利用可能です。その際は係員に一声かけてください。  
 12~13時の込み合う時間を避けて行くのがお勧めです！  
 営業時間は短縮される場合あり。図書館も登録すると利用できます。

2Aサイゼリヤ

10:00~23:00  
 本場の食材にこだわったイタリアンカフェレストラン。平日ランチ500円でサラダスープ付きです。デザートやドリンクバーもあります。

2B珈房サッポロ珈琲館

9:00~22:00  
 45席の落ち着いた雰囲気のお茶室で本格自家焙煎珈琲がいただけます。珈琲豆や珈琲羊羹なども販売しています。

2Cコナミスポーツクラブ

月~木 9:00~22:00 土 9:00~20:00  
 日・祝 9:00~18:00 金休み  
 各プログラム(マシンジム、腰痛ケア体操、太極拳、プールなど)、30分1080円で体験ができます。見学(無料)もできます。

2Dフルーツケーキファクトリー

月~金 10:00~21:00  
 土日祝日 9:00~21:00  
 いちごタルトが一番人気！  
 店内にカフェスペースがあり、ケーキセットなどでお茶ができます。

2E麺屋一心

11:00~19:30 (ラストオーダー)  
 お蕎麦、うどん、カレーや丼ものなど。  
 平日11:30~14:30日替わりランチやっています。

- 休憩場所
- イチョウ並木
- ナナカマド並木
- 桜並木
- 陽だまりロード(サイクリングロード)



b 地点から200m

**③交通局本局食堂**  
 交通局庁舎地下1階  
 月~金 11:00~14:00(土日祝休み)  
 大谷地駅から3番出口に向かう階段をあげると直結です。500~600円で日替わりランチが選べます。

c 地点から350m

**④カフェカントリースノウ**  
 月~金 10:30~18:00(土日祝休み)  
 アコーディオン生伴奏でうたごえ喫茶やっています。毎月第3水曜日14:00~15:30参加費1000円ドリンクケーキ付の後にどなたでも参加可能な子どもカフェも月2回おこなわれています。  
 お問い合わせください。要予約011-894-2288

c 地点から350m

**⑤ミュージック工房宇宙(そら)**  
 北海総業ビル2階(階段あります)  
 月~土 昼の部12:00~17:00  
 お茶、コーヒー、お菓子付1000円で社交ダンスとカラオケが楽しめます！  
 70~80代のお客が多いです。300円うどんあり。

b 地点から180m

**⑥三信調剤薬局 大谷地店**  
 月~金 9:00~18:00  
 土 9:00~12:30 (日祝休み)  
 店内はバリアフリーで、車椅子対応の身障者向けトイレが設置されています。杖や健康食品等の取り扱いもしています。「休憩や給水ポイントとしての利用もOKですよ。」とのこと。健康相談もできる地域に根差した薬局です。

2キャポ 陽だまりロード(サイクリングロード)から100m



※営業時間および掲載内容が変更になる可能性があります。ご確認の上お立ち寄りください。

雨や雪の日には、お買物ついでにキャポの中を歩くのはいかがですか？1階2階ひとまわりするとおよそ300m