

## 秋、ウォーキングしてみませんか

前号では、歩くための筋肉を鍛える運動をご紹介しました。季節もよくなってきましたので、外を歩いてみませんか。

### 〈歩く〉ことの効果

ウォーキングは、誰でも手軽に始められる全身運動です。自分の体に合わせて時間や強さを調整できます。

ウォーキングなどの運動には、高血圧や糖尿病を改善する、筋肉や骨を丈夫にする、心肺機能を高めるなど**身体への効果**だけでなく、5分程度のウォーキングでも**ストレス解消**や**リラックス**になり、**心の健康にも効果**が期待できます。また、運動を習慣として続けている人は、**免疫力が高まる**といわれています。

ひとりで好きな時間に、または家族や友人と少人数で誘い合わせて、ウォーキングを始めてみませんか。



### 【効果的なウォーキングのポイント】

- ・背筋を伸ばし、あごを軽く引く
- ・視線は少し遠く、15mほど先を見る
- ・かかとから着地し、つま先でけり出す  
(足の指をしっかりと使う)
- ・歩幅を広く

### 富田町病院周辺を歩いてみましょう

高槻市では、2012年度から「高槻 まちかど遺産」を選定し、市内111カ所に説明板を

設置していることをご存じでしょうか。下の写真のような金属製のものです。

富田町病院の周辺には、この説明板がなんと21個もあるんです！富田の街（かつての富田村）が歴史ある街だからですね。少しでもご紹介しますと…



- ・たんぼぼ富田薬局から富田小学校まで伸びるまっすぐな道は、かつての富田村のメインストリートだった（「<sup>いちば</sup>市場通り」）
- ・富田支所の前のグラウンドは、かつて紅谷<sup>べにや</sup>池という池だった
- ・筒井池公園の北東のエリアは、かつて土<sup>ど</sup>塁（盛り土による防壁）と門で囲んで、武士の出入りを禁じた「<sup>ひがしおかしゆく</sup>東岡宿」という自治エリアだった

富田の歴史に触れる“説明板めぐり”をしてみませんか。インターネットを使える方は「高槻 まちかど遺産」で検索してみてください。地図をダウンロードできます。また、その地図を裏面に掲載します。

インターネットが使えない、裏面の地図は小さくて見づらいという方は、富田健康を守る会（072-696-3309）までご連絡くだされば、見やすいものをお渡しできます。

