

# 厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第19号



厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

厚別区厚別中央5条6丁目5-20

特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内

電話896-1475

## いつまで続くの？外出自粛・・・



## 『こんなときこそ歩いてみよう！！』

新型コロナウイルスワクチンは75才以上の皆さんへの接種が進み始めていますが、まだまだ感染予防対策をしながらの生活が続いています。長引く自粛生活で、運動不足や気分の落ち込みを感じている方も多いのではないのでしょうか。感染リスクの高い3密（密閉・密集・密接）を避けて人と一定の距離が取れる環境で、散歩やウォーキングなど健康づくりに取り組んではいかがですか。

### ウォーキングの効果

生活習慣病予防

骨粗しょう症予防

心肺機能の向上

ストレス解消

脳の活性化

不眠の改善

背筋を伸ばす

肘をまげて  
リズムカルにふる

踵から着地

足の親指でしっかり  
蹴り出す

厚生労働省が推進する

「健康日本21」では、高齢者の日常生活における1日当たりの歩数目標を**男性で6,700歩**、**女性で5,900歩**としています。

### 安全なウォーキングのために

- ◆ 体調に合わせて無理をしない
- ◆ 水分補給をこまめにする
- ◆ 交通事故に気をつける



### 運動は苦手でも・・・



それほどがんばって歩かなくても、散歩をして様々なものを目にしたり、季節を感じたり、知り合いと挨拶をしたりすることは、脳に様々な刺激を与えるほか、**リラックス**効果ももたらしてくれます。

裏面のウォーキングマップ情報もあわせてご覧ください。

# ウォーキングマップのご紹介

## 厚別中央地区

**F-2 停車場通メモリアルコース**

平坦で距離が短く、初心者にお勧めのコースです。厚別開拓の歴史を辿ることができます。

- コース距離／ 約2.3km
- 所要時間／ 約34分
- 歩数／ 3,200～3,800歩
- 消費カロリー／ 107kcal

※消費カロリーは、体重60kgの人が普通歩行の場合です。

**F-2コースへのアクセス**

- 新さっぽろ駅→JR厚別駅
- 【厚別ふれあい循環バス】



厚別区の健康づくりリーダー29人が、コースを選定して実際に歩いて見所や所要時間などを確認、使いやすいよう工夫して作ったウォーキングマップです。

お問い合わせ先  
保健福祉部健康・子ども課  
(区役所3階)  
電話：011-895-1881

## 青葉地区

**Aoba Walking Course**

歴史・歴史の地物

- ① 下野神社
- ② 民楽堂(旧邸)
- ③ 上野地小学校跡地
- ④ 旧千歳路上野池跡

緑地内遊歩道、散策路、緑道

- ① 青葉緑地(石段)
- ② 青葉緑地
- ③ 青葉緑地(後山)
- ④ 厚別南緑地(古池)
- ⑤ 厚別南緑地(東側)

川・湿地帯

- ① 野生池川
- ② 青葉緑地(大池、湧き池)
- ③ 厚別南緑地(中央池)
- ④ 青葉中央公園(中央池)
- ⑤ 青葉中央公園(小池)

目撃場所

- ① JR千歳のススキの群
- ② 橋たまりロード
- ③ 中央公園入口(ススキ)
- ④ JR千歳線高架下
- ⑤ 下野池第一排水路
- ⑥ エゾヤマザクラ(花)
- ⑦ エウロアメリカ松
- ⑧ メタセコイヤ
- ⑨ 霧の穴

**A 青葉ぐるっと陽だまり周遊コース**  
距離: 5.85km (歩数: 約9,800歩) 時間: 73分  
消費カロリー: 約290kcal (246kcal) 換算: 約1.7倍分

**B しらかば並木街路樹観賞コース**  
距離: 2.77km (歩数: 約4,600歩) 時間: 35分  
消費カロリー: 約120kcal (118kcal) 換算: 約0.8倍分

**C 青葉中央公園自然散策コース**  
距離: 3.49km (歩数: 約5,800歩)  
消費カロリー: 約150kcal (148kcal) 換算: 約0.9倍分



青葉地区まちづくり会議で3年前に発行しました。史跡・並木などの見所が写真付きで紹介されており見ごたえのあるマップです。裏面には青葉中央公園自然散策コースも載っています。

お問い合わせ先  
青葉まちづくりセンター  
電話：011-892-8177

マップをご希望の方はそれぞれのお問い合わせ先にご連絡をお願いします。また、介護予防センターでは『すこやか倶楽部』でウォーキング会を計画しています。詳細が決まり次第お知らせしますので是非ご参加ください。



介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。すこやか倶楽部以外にも地域の皆さんの集まりへの出前講座、短期集中介護予防教室を行っております。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉  
☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで) 担当 もんぜん いしざき

