

かさま

ヘルスロードマップ

健康都市
健康かさま

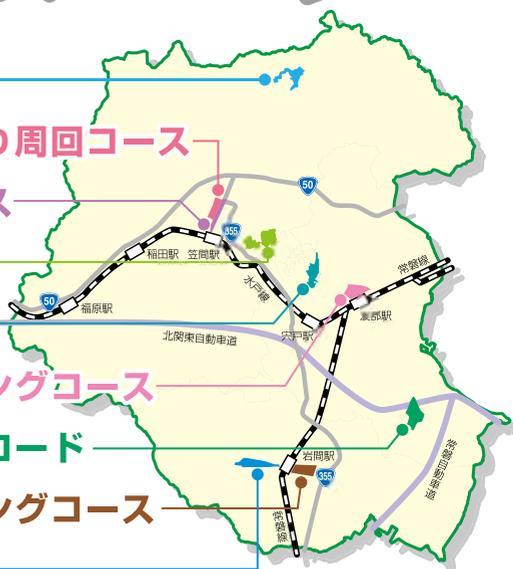


KASAMA health road map

かさまヘルスロードマップ

目次

- 4 MAP1 飯田ダムコース
- 6 MAP2 大池公園から笠高通り周回コース
- 8 MAP3 笠間お稲荷さんコース
- 10 MAP4 芸術の森公園コース
- 12 MAP5 北山公園新池コース
- 14 MAP6 友部駅北口ウォーキングコース
- 16 MAP7 友部ふれあいヘルスロード
- 18 MAP8 岩間駅東口ウォーキングコース
- 20 MAP9 岩間泉コース



ウォーキングを始める前に

○自分の体のことを知っていますか？

実際にウォーキングを始めると思わぬ不調を感じる場合があります。また、知らぬ間に生活習慣病が進行し、運動により心臓などに負担がかかる場合があります。安全のために、年1回健康診断を受け、異常がないのを確認してからはじめましょう。

○健康に不安のある方は、主治医に相談しましょう。

血圧・血糖が高い、腰痛や関節痛があるなど、健康状態に不安のある人は、運動時の注意点について、前もって主治医に聞いておきましょう。適切におこなえば、ウォーキングは健康の保持・改善にとても有効です。

ウォーキングの効果

- 脂肪が燃焼し、肥満を解消する
- コレステロール値や血糖値が低下する
- 動脈硬化を予防する
- 血流がよくなり、血圧が安定する
- 筋力がつき、若々しさを保つ
- 骨が刺激され、骨粗しょう症を予防する
- リラックス効果
- 新しい風景を発見したりと、気分転換になる
- 仲間とのコミュニケーションを楽しめる

出かける前に

○今日の体調はOKですか？ ○身のまわりの準備はOKですか？

服装 夏・・・通気性の良いウェア、帽子
冬・・・防寒対策のウインドブレーカー、マフラー、手袋、帽子

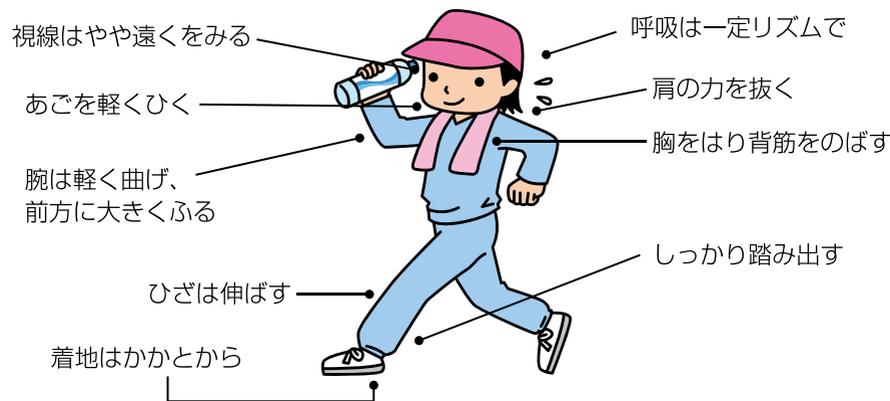
持ち物 水分補給の飲み物、
タオル（夏は特に必要）、
夜間は懐中電灯など

【夏は熱中症に注意！】

- こまめに水分をとりましょう（ナトリウムが含まれているスポーツドリンクが良い）
- 日差しが強いので帽子をかぶりましょう

あると便利！ 地図、時計、歩数計

正しいフォームであるこう



準備運動をしよう

ウォーミングアップで体を温め、クールダウンで疲れを残さない

反動をつけずに ゆっくり伸ばす

息は止めずに 自然な呼吸を

気持ちの良い範囲で 10~20秒 同じ姿勢で

伸ばしている筋肉に意識をむける

アキレス腱とふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、後ろ足のかかとが浮かないように前足の膝を曲げて、後ろ足をのばす。



太もも内側のストレッチ

足を肩幅より広めに開き、手は膝の上、ゆっくり体重を片足にのせる。



胸のストレッチ

両手を後ろに組んでひじを伸ばし、胸を張る。手は無理に組まなくてもよい。



おやつと上手につきあいましょう

これひとつで
ウォーキング
約 60 分!! (約 200kcal)

疲れたとき、ひと息つきたいとき、甘いものは嬉しい。でもエネルギーのとりすぎが心配。カロリーを知って、食べ方にもルールをきめましょう。1日 200kcal を目安にしましょう。



大福 1 個 (70g)



シュークリーム 1 個 (70g)



ビール中ジョッキ 1 杯 (500g)



チョコレート 1/2 (36g)



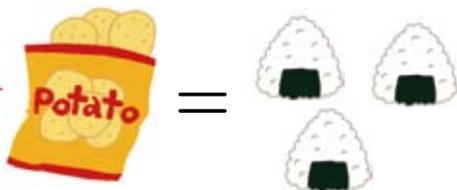
ごはん 1 杯 (120g)



炭酸飲料 2 本 (400g)



Q. ポテトチップス 1 袋 (約 90g) はコンビニエンスストアのおにぎり何個分??



水分を補給するときは飲み物の砂糖にご注意!!

スティックシュガー (3g) がこんなにたくさん入っています!



乳酸飲料 (65cc)

約 4 本



炭酸飲料 (350cc)

約 15.5 本



スポーツドリンク (350cc)

約 8 本



オレンジジュース (200cc)

約 7 本



野菜ジュース (200cc)

約 7 本

1 本 3 g

こんな歩き方がおすすめです

健康な体をつくる

体力をつけたい

少し運動強度を強くする必要があります。腕をしっかり振り歩幅を大きくとり、しっかり地面を蹴り上げるように歩きましょう。◎あわせて筋力トレーニングを行うと、より効果的です。

運動不足を解消したい

こんな症状が気になる



①低血圧・高血圧と血圧が気になる

【低血圧の方】

腕をしっかり振り、歩幅も大きめに歩きましょう。

【高血圧の方】

はじめはゆっくりとしたペースで、汗ばんできたらペースをあげていきましょう。また、平坦なコースが良いでしょう。

②肩こりがひどい!

両方の肩甲骨を寄せるようにして、腕をしっかり振りましょう。肩こりの方は肩に力が入りやすいので、歩きながら肩の上げ下げを心がけましょう。

③ひざが痛い!

歩幅を小さく、少しひざを曲げてゆるみを持たせて歩きましょう。※ひざの痛みが強い場合はウォーキングは避けましょう。

太り気味の方

まずストレッチで柔軟体操をします。しばらく、約分速 75 メートルくらい (歩幅 50 センチの場合、1 分間に 150 歩くらい) のゆるやかなペースで歩き続けて、それが習慣になってから本格的なウォーキングをはじめましょう。1日 10,000 歩を目標に歩きましょう!

水太りタイプの方

冷え性でむくみやすいタイプの方は、足の筋肉がゆるんでいるため、全身に巡るはずの体液が下半身に滞りがちです。週 1 回のウォーキング、プラス、体操をしてみましょう。※体操はつま先を手前に引いたり、奥へ伸ばしたりという動作を繰り返します。

脂肪太りの方

体脂肪率が 30%以上の方は、なるべく歩幅を大きくして、たくさん歩きましょう。普段の生活のなかでも、体を動かすことを意識しましょう。

リフレッシュしたい

気分転換したい

コミュニケーションを楽しみたい

ゆったり、大きく腹式呼吸 (お腹に空気をいれるように意識する) をしながら歩きます。自然の多いコースを選び、ハイキングをかねたウォーキングを行うなどとすると良いでしょう。近くのカフェでひと息つくのもいいですね。

【飯田ダム】

笠間市の笠間湖畔を散策するコース。
途中に8箇所の橋梁や水鳥と魚の浅瀬・やすらぎの水辺などの見どころがあり、四季折々の自然が楽しめます。
自然あふれるコースでリフレッシュしましょう♪



- 距離 4.8km
- 所要時間 約1時間13分
- 消費カロリー 男性/約237kcal
女性/約195kcal
- アクセス 笠間市飯田1125-12
車(駐車場12台)
自転車・徒歩

★ スタート・ゴール地点
WC トイレ P 駐車場
🔍 見どころ

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

大池公園から笠高通り周回コース

笠間大池公園から笠間市街を歩く周回コース。



スタート地点 大池公園



つつじ公園 コースから4~5月頃、色づくつつじ公園が望めます。



笠間公民館



笠間図書館



【笠間SL】

水戸線で客車を牽引していたC58は、昭和42年3月水戸線の電化によりその役目を終えました。

体育館東側の石井児童公園に展示されているSLは、当時と同系式の車号を保存しているものです。

- 距離 2.7km
- 所要時間 約40分
- 消費カロリー 男性/約130kcal
女性/約107kcal
- アクセス 笠間市赤坂20車(駐車場10台)
自転車・徒歩

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



【笠間のまつり】

情緒あふれる笠間の夏の風物詩。毎年8月中旬に開催されます。



笠間SL

- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ ※ 車椅子可
- P 駐車場 Q 見どころ

笠間お稲荷さんコース

笠間駅と笠間稲荷神社を結ぶ昔ながらの風景が広がるコース。

【笠間稲荷神社】

本殿は江戸末期に建てられたもので国指定の重要文化財です。日本三大稲荷のひとつとして年間約350万人の参拝者が訪れます。



【八重の藤】

昭和42年に県の天然記念物に指定されています。



【笠間の菊まつり】

笠間稲荷神社を中心に開催。その年の大河ドラマをイメージした菊人形展なども開催されています。

笠間いなり寿司♪

笠間といえば笠間稲荷神社！
稲荷神社といえばキツネ！！
キツネといえば油揚げ！！
油揚げといえば「いなり寿司」！！
「笠間いなり寿司」の特徴は「そば」「くるみ」「舞茸」など様々な素材を使った「変わり種いなり寿司」という点です。



笠間いなり寿司
推進キャラクター
笠間のいなぎ

- 距離 3.5km
- 所要時間 約50分
- 消費カロリー 男性/約162kcal
女性/約134kcal
- アクセス 笠間市下市毛(笠間駅)
車(有料駐車場有)
バス・自転車・徒歩

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



【笠間初午いなり寿司まつり】

2月上旬にご当地グルメ「笠間いなり寿司」でまちおこしイベントを開催しています。ちなみに、この写真は「史上最長！そばいなり寿司巻き」に挑戦しているところです。



【道の市】

6月の第1土曜日、日曜日に笠間市弁天町で行われるハンドメイドフェア。日本全国から集まった作家が、土や金属、ガラスなど様々な素材を使ったアクセサリーやオブジェなどを販売しています。

- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ
- ※ 車椅子可
- P 駐車場
- 🔍 見どころ

水辺の散策が楽しめる公園内のコース。



北山公園 冬



北山公園 秋

北山公園へと続く桜並木



【北山公園の四季】

桜・ミズバショウ・スイレン・ミツコウキスゲなど四季をとおして花々を楽しむことができます。なかでも、桜のトンネルは必見！
また、ローラーすべり台、見晴らしのよい展望塔などがあり、ご家族で楽しめます。

- 距離
1.4km
- 所要時間
約20分
- 消費カロリー
男性／約65kcal
女性／約53kcal
- アクセス
笠間市平町1416-62
JR水戸線(宍戸駅下車)
徒歩20分
車(駐車場60台)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



展望塔

北山霊園

北山グラウンド

友部駅北口ウォーキングコース

友部駅北口を周回するのんびり平坦コース。

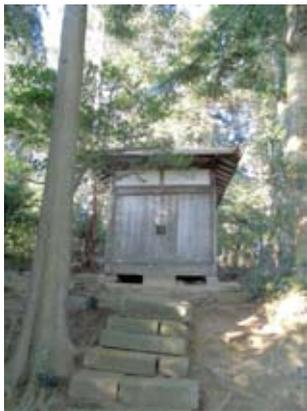


阿弥陀堂の六角地藏



【阿弥陀堂】

天狗党員（幕末期水戸藩の尊皇攘夷派）田中某の遺族が水戸常磐共有墓地からここへ墓石をうつしました。



稲荷神社(南友部)



のどかな田園風景



笠間キッズ館



笠間市をイメージしたマンホール。さて、これはどこにあるでしょう。探してみてくださいね。

- 距離 2.3km
- 所要時間 約30分
- 消費カロリー 男性/約97kcal
女性/約80kcal
- アクセス 笠間市南友部
1966-132(友部駅)
車(駐車場16台)

- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ ※ 車椅子可
- P 駐車場 Q 見どころ

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

自然豊かな緑のなかを歩くコース。



スタート地点 北川根ふれあい公園



【湯崎湖】

ニジマス・ヘラ鮒の釣り堀。
釣具メーカー主催の全国大会などいろいろなイベントを開催しています。

- 距離
4.4km
- 所要時間
約1時間5分
- 消費カロリー
男性/約211kcal
女性/約174kcal
- アクセス
笠間市湯崎1118-1
車(駐車場50台)

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



岩間駅東口ウォーキングコース

岩間駅から合気神社方面へむかう直線コース。



岩間駅

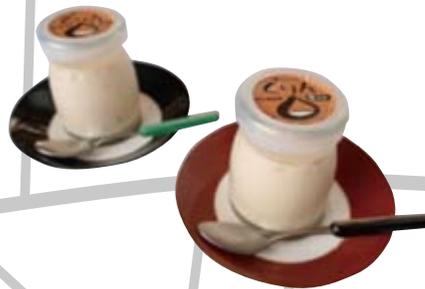


岩間駅 東口

★ スタート・ゴール地点

合気神社
〒

吉岡中央



【かさまの栗】

笠間市の栗の栽培面積は茨城県第1位。とくに、岩間地区で栗の栽培がさかんです。笠間の栗を使ったおいしいお菓子や料理を、ぜひ、ご賞味ください。



こんなハイキングコースはいかがですか

このコースの近くには、岩間駅を起点として、愛宕山、南山展望台、難台山へと歩くコースなどが整備されています。すすらの群生地、屏風岩など見どころがたくさんあります。初心者から上級者まで、いろいろなコースがあるのでぜひ挑戦してみてください。たまには森林浴をしてリフレッシュするのも良いですね！



【合気神社】

合気神社は、昭和18年に建立された世界でひとつしかない合気道にまつわる神社です。道場には世界各国から修行者が絶えず訪れており、合気道の聖地といわれています。



- ★ スタート・ゴール地点
- WC トイレ ※ 車椅子可
- P 駐車場 Q 見どころ

- 距離 1.8km
- 所要時間 約25分
- 消費カロリー 男性/約81kcal
女性/約67kcal
- アクセス 笠間市下郷4439
車(駐車場14台)・徒歩

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。

岩間泉コース

自然豊かな愛宕山を眺めながらの平坦コース。

【愛宕神社】

愛宕山頂上にあり、日本三大火防神社のひとつといわれています。愛宕山には昔、天狗が住んだという伝説があり、天狗にまつわる場所も多くあります。春には桜まつりが開催されます。

※愛宕神社まで車で約15分



五霊池

愛宕神社へ

愛宕神社入口看板

【六所神社】

11月第1土曜日から日曜日の2日間、五穀豊穡を祝って大祭がおこなわれます。岩間囃子といって、曲目は獅子・おかめ・ひよつとこ・きつね・さんざりの5曲です。平成9年に市の無形民族文化財に指定されています。

※六所神社まで徒歩約15分



六所神社へ



スタート・ゴール地点

山根公民館

上池

下池

山本池

池下橋

泉橋

祭禮橋

平橋

消防分団詰所

セブンイレブン

さんてす

355

【愛宕山スカイロッジ】

愛宕山頂上付近にある、本格的なログハウスの宿泊施設。

眺めが素晴らしいバーベキュー場もあります。季節ごとにオススメの宿泊プランがあるので、ぜひ利用してみたいかがでしょうか。夏はバーベキュー、冬はお鍋プランがオススメです！



コースから愛宕山が望めます。

- 距離 3.4km
- 所要時間 約50分
- 消費カロリー 男性/約162kcal
女性/約134kcal
- アクセス 笠間市泉35-2
JR常磐線(岩間駅下車)
車(駐車場7台)・徒歩

★ スタート・ゴール地点
WC トイレ P 駐車場

※所要時間・消費カロリーは個人差があり、目安となります。



笠間いなり寿司
推進キャラクター
笠間のいな吉*

いばらきヘルスロードのご案内

茨城県保健福祉部 保健予防課

茨城県立健康プラザ

<http://www.hsc-i.jp/index.htm>

発行／笠間市

編集／保健衛生部 健康増進課

〒309-1792 笠間市中央三丁目2番1号

電話 0296-77-1101

Eメール kenko@city.kasama.lg.jp

発行／2014年