











# 大野川緑陰道路マップ



西淀川区民の宝 大野川緑陰道路を大切に















# 大野川緑陰道路マップ



大野川緑陰道路には、各所にベンチを設置しています。

西淀川区民の宝 大野川緑陰道路を大切に













# 歩こう!

## ウォーキングの スズメ

健康維持のために必要な運動量は一日300キロカロリ、週2千キロカロリが目安といわれています。しかし、車や便利な電化製品に囲まれた現代の日常生活では、それだけの運動量を確保するのは難しくなっています。

しかし、無理のない程度で10分以上継続して運動するだけでも、体内の脂肪を効果的に燃焼することができます。おすすめは「ウォーキング」。時間や場所を選ばないので生活に取り入れやすく、歩き方をひと工夫するだけで立派な運動になります。続けられ、肥満の解消、生活習慣病や老化の予防、体力維持につなげ、足腰や季節感を楽しむこともできます。



効果的な歩き方は？

背筋をまっすぐに伸ばして頭をあげて視線はまっすぐ正面に、足はかかとから着地して、つま先へと体重を移動させるようにしっかりと踏み込み、腕は大きく振ります(写真参照)。肩の力を抜き、自分のリズムで自然に呼吸しましょう。歩幅は、最初はゆるゆると、徐々に歩幅を大きくしてスピードを上げていくとよいでしょう。

一日に必要な運動量300キロカロリのうち、日常の生活行動で消費されるのは150キロカロリ程度です。これは、毎分100メートルと歩けば、足で歩けば、わずか30分歩けば達成できます。しかし、仕事での移動や買い物、行き帰りの利用して、楽々なく生活に取り入れられます。

さらに十分な歩数を確保するには、熱中症を予防し、水分の補給が必要です。ウォーキング中はこまめに水分を補給しましょう。

### 歩く前に靴選びも大切

ひもで調節できるスニーカーやウォーキングシューズがおすすめです。

- 軽くてすべりにくく、吸湿性・通気性がよい
- つま先がやや上を向いており、履いたとき、つま先に1センチメートル程度のゆとりがある
- 靴底が適度に柔らかく、かかとに十分なクッション性がある
- 足の形に合っていて、くるぶしが当たらないなどのポイントをチェックしましょう。



# エネルギー消費量は ウォーキングのなんと1.2倍！

北欧生まれの健康トレーニング・  
ノルディックウォーキングを始めてみませんか？

ポール（スキーのストック）を持ってハイキングやランニングを行う、ノルディックウォーキング。このトレーニングは北欧の研究などで高い運動効果が実証され、現在世界40カ国で1000万人以上の愛好者がいるといわれています。



どこでも気軽に取り組めるのが魅力(竹田教授提供)

動そのものが『辛くない』『楽しい』という気分になれるのです。

また、ポールさえあれば、どこでも気軽にトレーニングできるのも魅力の一つ。さらにポールを持つことで高齢者は転倒を防ぐことができ、良い姿勢を維持できます。

ノルディックウォーキングのさまざまな運動効果の中でも特に注目を集めているのが、消費エネルギーの高さです。下半身に加え背中・肩・腕・胸など上半身の筋肉も使うノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べ1.1〜1.2倍ものエネルギーを消費するとの研究報告があります。

ノルディックウォーキングの運動効果にいち早く着目し、「楽しいからあらゆる世代が無理なく続けられる」と話す竹田正樹・同志社大学スポーツ健康科学部教授は、「まずは身近な体験会などに参加して、爽快感や充実感を実感してほしい」と呼びかけています。

ところがそれだけ効率的な運動量をこなしながらノルディックウォーキングは、両手にポールをもつことで心理的に「楽だ」と感じ、運

▼問い合わせ先「NPO法人ノルディックフィットネス協会」

☎022(277)8477

<http://www.jnfa.jp/>

# 旧町名継承碑

## 『北西島町』

当町は明治初頭、西成郡北西島新田の一部であった。大正一四年四月大阪市に編入され西淀川区北西島町となったが、そのほとんどが淀川河川敷であつたため、その後の改修工事で水面下に没した。昭和四七年二月住居表示の実施にともない、西島一丁目、西島二丁目、橋町二丁目の各一部となった。

町名は、元禄一五年（一七〇二）大坂の多羅尾七郎右衛門によつて開墾された西島三新田の一つで、天保年間から北西島新田と称したことに由来する。西島の名は關兼に着手した年が寛文九年（一六六九）酉年であつたためとする説がある。冠跡の「北」は三新田の北部に位置していることにある。

新編大坂三町

大阪市西淀川区役所

