

長柄

2022

健康の散歩道

葉山

Vol.3 / 6

安全「葉山散歩」の心得

1. こまめに「水分補給」を
2. 「ウォーキングシューズ」で歩こう
3. 「帽子」で熱中症予防
4. 吸水・速乾・通気性のよい服を
5. 夕方以降は、
蛍光塗料やライトのついた
アームバンドで事故防止
6. 歩道を歩きましょう
7. 無理せず、自分のペースで



間合わせ先
葉山町 町民健康課
健康増進係
TEL 046-876-1111(代表)

1. あごを引き、目線は前に
2. 背筋を伸ばして若々しく
3. 腕はリズムカルに振って
4. かかとから着地
5. 歩幅は普段よりも大きめに
6. 楽しんで続けること！



「葉山散歩」達人への道

ウォーキング後の整理体操も忘れずに！



ふくらはぎ〜アキレス腱
足を前に出して、かかとが
地面から離れないようにし
前の膝を曲げて
重心を前に倒します



足のもも(後側)
片足を前に出し、お尻を
後ろに引きながら上体を前に
倒して、腿の裏側を伸ばします



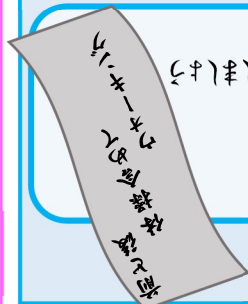
足のもも(前側)
片足を後ろに上げて
手で足首を持ち
ももの前側を伸ばします



足の甲
前方の足に重心をかけて
後方のつま先を地面につけ、
足の甲を伸ばします



ひざ
内回し・外回しをしましょう
膝が痛くない人は
屈伸もしましょう！



手首・足首
内回し、外回し
どちらもバランスよくしましょう



背伸び
両手を上にあげて、
気持ちよく全身を伸ばしましょう

準備体操をすべし！

長柄

春にはサクラ、秋にはイチョウ、山みちでは森林浴を楽しめるコース！古墳をめぐるトッキングコースでは、急な階段を登って頑張った分、第2号墳からの海・富士山・江ノ島の景色がご褒美で待ってるよ。HAYAMA STATIONで地元のご馳走を買い物して帰ろう！

