

第2号

ココえとママツツ



埼玉県マスコット
コバトン さいたまっち



社会福祉協議会キャラクター
福っらちゃん



川越市マスコットキャラクター
ときも

はじめに

包括中央ひがしの担当地域は第5、6、7、8支会となっており、独居高齢者の方や認知症の相談が多い地域特性があります。また、マンションも増え地域との繋がりが持ちづらい方も多くいらっしゃいます。

令和3年、民生委員や関係機関、社会福祉協議会、行政などからなる担当圏域ケア会議（くらづくりの会）で発案されたここえどマップは、一人でも気軽に出かけるきっかけとなること、トイレやベンチを貸してくれる協力店を募り地域全体で見守りの目を増やすことを目的につくられました。

元気なうちから楽しく介護予防に取り組み、みんなで「住みやすいまち 川越」を作っていきましょう。

今回は地域の皆さんが実際に歩いているコースと小話をご紹介します。

目的

- ・楽しく歩いて体力づくり！
- ・認知症予防 介護予防！
- ・地域全体での見守りや声掛けを増やし「ひとにやさしいまち」を目指します

ご紹介

コバトンALKOOマイレージ

お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロードし、取り組みに参加することで、自動的に歩数を計測しアプリ内で歩数データを見ることができるサービスです。また、歩数に応じて「マイレージポイント」を獲得することができます。ポイントに応じて抽選で賞品が当たります。楽しく歩いて、ポイントを貯めて景品を当てましょう。

地図の見方



トイレ



水道・自動販売機など



ベンチ



危険箇所



ポイントカード実施店（実施期間は店舗による）

※地図は国土地理院地図を使用しています



《問い合わせ》

保健医療部 健康づくり支援課

健康づくり支援担当（川越市総合保健センター内）

〒350-1104 川越市小ヶ谷817番地1

電話番号：049-229-4121（直通）

ここえどマップから発展

お散歩ツアー 社協と協力店と企画



地域の見守りの目を増やす

ここえどカード

店舗名

地域包括支援センター中央ひがし
049-227-7878

令和6年度もポイントカードやるんですって!



介護予防教室



川越の歴史を調べてくださる方々



※包括中央ひがしの事務所にあります。
ぜひ見に来てください

歩いてみよう！！

歩きの嬉しい効果



生活習慣病の予防

高血圧の改善、肥満の解消、糖尿病の改善など、ウォーキングは生活習慣病に対して多くの効果をもたらします。



筋力・心肺機能向上

筋力やバランス能力が向上し、転倒リスクの低下やロコモティブシンドロームが予防できます。心肺機能の向上で感染症にかかるリスクも低下します¹⁾。



気分転換

一定のリズムで身体を動かす有酸素運動にはセロトニンという幸せホルモンが増えます。午前中に日光を浴びるとメラトニンという睡眠に関与するホルモンが増え快眠にもつながります。



認知症予防

有酸素運動は脳の血流量が増加し、神経栄養因子や脳容量の増加による認知機能の向上があると考えられています。

歩くスタイル



体力や目的に合わせて、歩くスタイルを考えましょう。

健康増進

厚生労働省では高齢者の平均歩数目標を6,000歩/日としています²⁾。

健康のために、まずは今より**プラス10分(1000歩)**多くを目指しましょう³⁾。

ウォーキングに速歩き時間を取り入れることも健康増進に効果があります。



楽しく

友人と一緒に喋りしたり、お気に入りの景色を見に行ったり、歩いた後のお茶を楽しんだり♪自分に合った楽しみを見つけるのが長く続けるコツです。

参考文献

- 1) 疾病予防および健康に対する身体活動・運動の効用と実効性に影響する要因 武庫川女子大学 内藤義彦
- 2) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 厚生労働省
- 3) アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針- 厚生労働省

スタイルに合わせた歩き方

無理な姿勢で長く歩くと、かえって身体を痛めてしまうこともあります。体の負担を減らし、健康になるための歩き方を意識してみましょう。

日常～ゆったりした歩き方

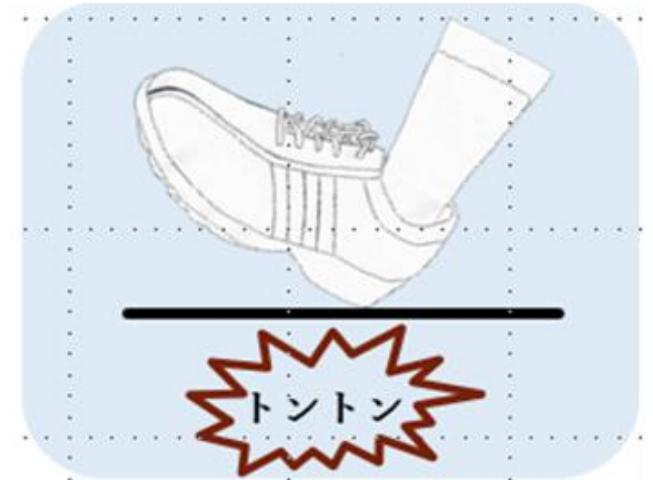


運動効果を高めた歩き方



※膝や腰が痛む方や急な階段や坂道を歩く場合は、歩幅を小さくして、足底全体で地面を捉えるようにしてみましょう。

トントン・キュッと靴を履こう



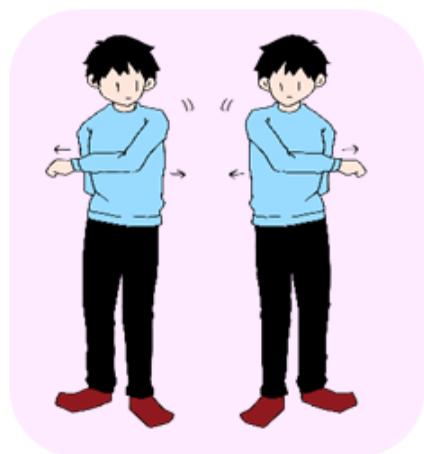
紐を緩めて靴を履き、踵で床をトントンする



③と④をしっかり締め、足を持ち上げて紐を結ぶ

ウォーミングアップ

① 上半身ねじり ② 肩甲骨伸ばし



両腕を左右交互に振り、上半身をねじります。30回



両手の指先をこめかみにあて、両肘が付くように内側に動かします。10回

④ 前足踵(かかと) タップ運動

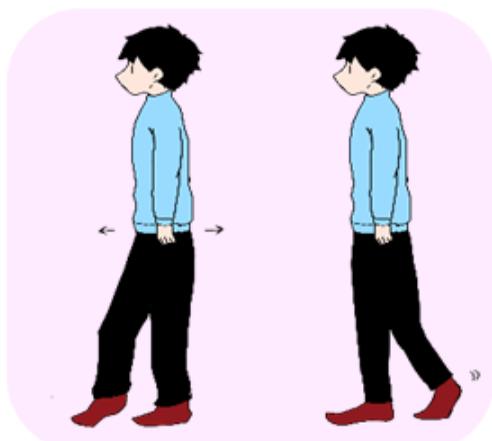


前方の足の踵を内側と外側にリズムよく交互にねじりながら30回床をたたく。反対側も同じようにおこないます。

片脚を1歩前に出し、踵で床をトントン30回たたきます。



③ お尻前後振り



片脚を1歩前に出し、腰を前後に振ります。左右30回ずつ

⑤ 後足踵(かかと) タップ運動



後方の足の踵を内側と外側にリズムよく交互にねじりながら30回床をたたく。反対側も同じようにおこないます。

片脚を1歩後に出し、踵で床をトントン30回たたきます。



歩行には体幹や股関節や足首の動きが大事になります。

反復運動で体を温めながら関節や筋肉をほぐしていきましょう。

他にもご自身で行っているストレッチや準備運動があれば実施しても問題ありません。

歩行後は...



ストレッチ

クールダウン

歩くことは、全身をバランスよく鍛えることができますが、歩いた後は筋肉が硬くなりやすくなります。

そのまま放っておくと、関節の痛みや転倒のリスクになってしまうので、特に下半身の筋肉をしっかりストレッチすると良いでしょう。

運動で汗をかいた後は、しっかりクールダウンすることで運動効果を高めるだけでなく、脱水の予防にもつながります。

水分補給やシャワーで汗を洗い流す等が良いでしょう。

運動直後の入浴は逆に運動効果の低下や脱水のリスクになるので控えましょう。

お散歩質問コーナー



問1 水分補給はいつするの？

→散歩20分前から散歩終了までに20分おきにコップ半分から1杯のスポーツドリンクがオススメ！気象条件や歩き方にもよりますが、1時間歩く場合、500mlペットボトル1本程度。実は水を飲んでから体が吸収するまで約20分かかります！



問2 歩く時間帯はいつが良いの？

→オススメは朝！脂肪が燃焼しやすくなり、新鮮な空気を体に多く取り込むことで脳も活性化！さらに日中歩くことで骨を強くするビタミンDが体内で作られ骨粗鬆症予防に！ 血圧が高めの方は、朝起きてから2時間以降が良いでしょう。

問3 歩くために必要な食事（栄養）は？

→散歩やウォーキングは有酸素運動です。有酸素運動は脂肪を燃やしますが、満腹は脂肪の燃焼効果が下がるので避けましょう。また、空腹でも運動効率が落ちるので、運動前、運動中、運動後に水分と併せて軽食（タンパク質、糖質、ミネラルなど）を取ると良いでしょう。



小仙波90代 男性 杖

体調や天気をみながらコースは変えています。足が悪くならないように散歩を日課にしています。川越市総合福祉センター（オアシス）をスタートして三芳野神社や川越本丸御殿の辺りで休憩をします。野球の試合があると立ち寄ることもあります。休憩場所やトイレがあるので通いやすいです。富士見櫓跡の上から県立川越高校を見つつ、浮島神社を回って帰ります。時々中央公民館の囲碁に立ち寄る事もあります。

ポイント (約2300m_{cc})

- ・川越市総合福祉センター（オアシス）
- ・三芳野神社
- ・本丸御殿
- ・富士見櫓跡
- ・埼玉県立川越高等学校



浮島稲荷神社



富士見櫓跡

むかし浮島神社があった辺りは川越台地から見ると低地の湿地帯で蓮田の中にありました。浮島のように見えたので浮島様と呼ばれました。境内の入り口近くの池には、いつも大きな真鯉や緋鯉が沢山いました。浮島様の前の道を東に進むと米川に出ます。ここは七ツ釜といわれ、川底に水と共に砂を噴き上げている湧水がありました。盥より大きなすり鉢状の窪みで、底なしと恐れられていました。この窪みを釜と見立てて七つあるので七ツ釜と言います。この川はお米さん伝説や葦伝説があります。

(Iさん 80代男性)

小仙波70代 女性 フリーハンド

ラジオ体操の後に季節やその時の気分によってさまざまなコースを仲間と散歩しています。このコースは小仙波貝塚跡から八反田公園、田んぼを巡るコースです。季節によってさまざまな楽しみ方ができます。特別養護老人ホーム小江戸の裏手にある八反田公園の近くでは春になると菜の花摘みが無料で楽しめます。田んぼから四季を感じ富士山や大きな空を楽しめます。その他のコースとして天然時の水琴窟がお勧めです。音が素晴らしく、川越で一番きれいな音色ではないでしょうか。

ポイント (約4700m) CC

- ・小仙波貝塚
- ・川越市斎場裏手の散策路
- ・八反田公園 (健康遊具)
- ・龍池弁財天



八反田公園



やすらぎの里第二斎場
裏手の散策路

昭和30年頃まで龍地弁天池と仙波の滝下に「ムサシトミヨ」という3~4cmほどの鮭科の魚が生息していました。この魚のいるところは氷河時代から今日まで水が枯れなかった大変貴重な証拠になります。氷河時代は今の鮭のように川と海を往復していました。それが海と遮断（封陸）されても、昭和30年頃まで生息していたのです。仙波河岸では真鮎とタナゴが捕れました。愛宕神社の下の湧水では沢蟹、その下の滝下には沢蟹とムサシトミヨがあり、初めてウシガエルの声を聞いたのも仙波河岸南の田んぼでした。とても自然が豊かでした。 (Iさん 80代男性)



5月八ツ島 田んぼの風景



少しむかし・・・川越市役所の近くには伝説のパン屋がありました。真夜中に営業する不思議なお店で、あんバタが有名でした。一回一回あんこの缶の蓋を閉めてはゆっくりと、でもリズムカルに木べらであんこを塗ります。みんなその動きにくぎ付けでどんなに混んでいてもそのリズムは変わらないため、毎回長蛇の列でした。麻雀をして小腹が減ると負けた人が良く買いに行かされていました。うまかったなあ。
(Eさん 80代男性)

みる限り
早苗田となりし
青き田は
さざ波のごと
風に光れる
(Sさん 80代女性)

通町80代 女性 フリーハンド

車通りが少なく、階段がある方が良いと思い歩いています。中院では春にはミモザの黄色、枝垂桜、ソメイヨシノやツツジ、モクレン、八重桜などが見られます。喜多院や東照宮で桜、アジサイ、藤、牡丹などが楽しめ、五百羅漢像も見学する事が出来ます。成田山は春には枝垂桜、ソメイヨシノ、水かけ不動や亀の池、夏になるとヤマボウシなどが楽しめるのでお勧めです。

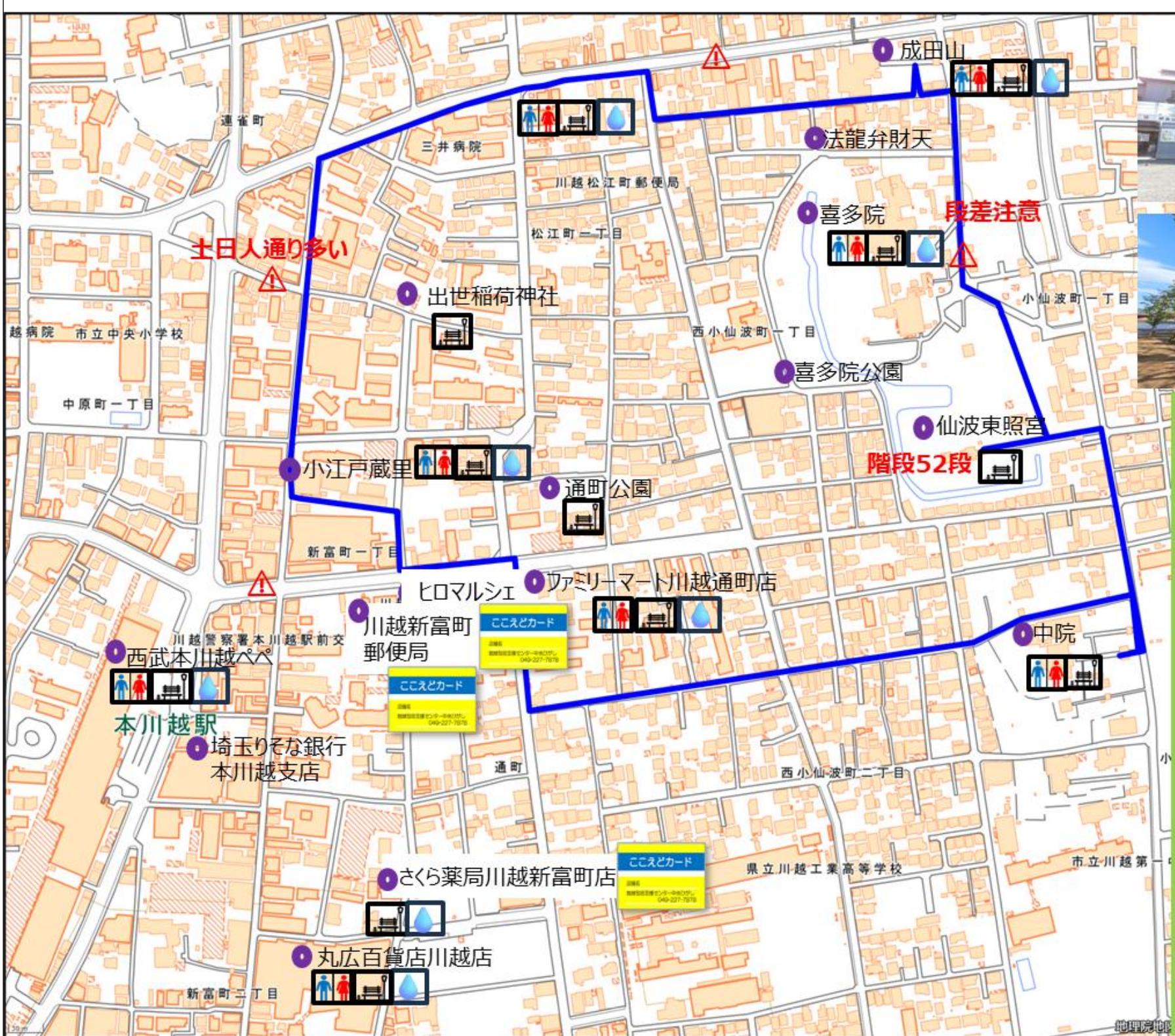
ポイント (約2500m) CC

- ・喜多院
- ・中院
- ・仙波東照宮
- ・成田山
- ・出世稻荷神社



むかし喜多院の今の駐車場の辺りは池でした。喜多院の北の門を出て、左に曲がりしばらく行くと、法龍弁財天があります。弁財天の向かいに喜多院の塀が少し窪んでいる場所があります。今は水はありませんが昭和の30年頃は水が大きく噴き上げていました。30cmから40cmほどで、このように高く噴き上げている湧き水は他にはありませんでした。昭和20年頃までは堀全体に水が湛えられ真鯉や緋鯉が泳いでいました。この辺りはとても水が豊かでした。

(Iさん Eさん 80代男性)



成田山川越別院



喜多院 緑の楼

喜多院に
水琴窟のあるを知り
水を流せば幽けき音聴く
(Sさん 80代女性)

仙波90代 女性 杖

新河岸川沿いは桜の時期は菜の花とのコラボでとてもきれいです。
仙波地区は農家の家が沢山あり、家が立派で庭の植え込みがとても素晴らしいです。
お庭を楽しみながら散歩をしています。
「ここえどカード」を活用して歩数を稼ぐために歩きました。ウエルシア仙波店の店員さんに「お疲れ様です」と声をかけて貰えて楽しく歩く事が出来ました。

ポイント (約2500m)

- ・龍神弁財天
- ・新河岸川
- ・三變土田稻荷神社
- ・長徳寺



長徳寺



三變土田稻荷神社

昭和20年頃喜多院の堀には今よりも深く水がたっぷりありました。「てんぬま」の辺りは池がありそこには亀や真鯉が沢山いました。堀には橋が架かり鳥居がありましたが、今はどうなのでしょう。昔は堀は子供たちの格好の遊び場でした。子供の頃は堀の対岸に分かれて泥合戦をしていました。今でもその頃の事は鮮明に覚えています。また、九十川や大川に泳ぎにいったり、伊佐沼にカエルを捕りに行き魚屋に売りお小遣いを稼いだりしていました。毎日外で遊んでばかりいました。

(Eさん 80代男性)



三變土田稲荷のお賽銭は「子供なら盗っても良い」という噂が立ちました。お稲荷様を管理しているだろう南通町の八幡様の宮司に「子供なのでお賽銭を盗ってもいいですか」と尋ねに行きました。すると、「お賽銭を盗れば子供でも泥棒だよ」と諭されてしまいました。
(Iさん 80代男性)

岸町80代 男性 ノルディックポール

烏頭坂は廻国雑記に「うとう坂こえて苦しき行末をやすかたとなく鳥の音もかな」という歌が詠まれるほど難所の坂でした。

河岸街道は昔は扇河岸と的場や高萩、日高（高麗）を結ぶ江戸時代には非常に重要な街道でした。この街道沿いに霞ヶ関カンツリークラブがあります。戦前、戦中は陸軍の高級将校が通い自分が子供の頃は「大佐旗を見た」「少将旗を見た」とみんなで自慢し合っていました。子供の頃の思い出や歴史を感じながらの散歩を楽しんでいます。

ポイント (約2600m)

- ・岸町熊野神社
- ・烏頭坂
- ・仙波浅間神社
- ・仙波愛宕神社



岸町熊野神社



滝の下公園

昭和19年頃のお話です。烏頭坂を横切る河岸街道の辻の北東角は烏頭坂の勾配を緩くするため、切通し跡の赤土の壁がありました。そこは陽だまりで温かく、子供たちはそこで日向ぼっこをしながら陸軍高官の乗る車を待ちました。当時陸軍の高官たちは霞ヶ関カンツリークラブでゴルフを楽しんでいました。高官の乗る車は階級を示す旗を立てており、仲間中でどれだけ高位の旗を見たか自慢し合っていました。私が見た最高位は中佐で友人は中将でした。

(Iさん 80代男性)



仙波河岸史跡公園の木道

車窓より
眺む稲穂の
広き田は
黄金の色
朝日輝く
80代女性
(Sさん)



岸町熊野神社



岸町一丁目

岸町80代 女性 フリーハンド

仙波小学校の校庭で集う子供たちの姿に元気を貰い、近隣の庭の草花に季節を楽しんでいます。東武マインの中で一息ついて駅構内へ。東口から西口へと抜けて進んで行きます。行き交う人々の服装や会話を耳にしながら、同年代だけでは味わえない光景を楽しみながら感じています。U PLACEのなかをのぞきトイレ休憩。ウエスタやヤオコーで買い物をしたり、烏頭坂に向かって一本道を進みます。車に注意しつつ烏頭坂の歩道橋を登ったり下りたり・・・一周すると良い運動になります。

ポイント (約3400m)

- ・烏頭坂
- ・仙波浅間神社
- ・川越市立仙波小学校
- ・東武マイン川越店
- ・川越駅



昭和の初めごろ今の中央公民館のあたりは西武鉄道大宮線が走る駅がありました。久保町駅と呼ばれ、こじんまりした駅舎で売店や自動電話のボックスがあり子供たちは良く構内で遊んでいました。久保町を出ると成田山前、二の関、沼端、黒須を経て荒川を渡り、芝地、高木の次の西遊馬からは路面電車となり大宮駅が終着駅でした。沿線の人々は「チンチン電車」と呼んでいました。久保町駅が廃線になってからも中央公民館のあたりにはしばらく電車が残っていました。今もあつたらなあ。

(Eさん 80代男性)



川越（河越）城は扇谷上杉持朝が古川公方に対抗するために1457年、家臣の太田道真・道灌親子に命じ築城したといわれています。数少ない川越城の名残が富士見櫓跡と中ノ門堀跡です。その名の通りかつては富士見櫓から富士山が望めたそうです。（Aさん 80代男性）



福祉用具のご紹介



◎一点杖、多点杖の高さ
身長÷2 + 3 cm

◎シルバーカー、歩行器の高さ
身長÷2 + 5 ~ 15 cm

※あくまで目安になります。



シルバーカーと歩行器の違い



シルバーカー

自立歩行が可能な方の散歩や
買い物のサポート

軽量・コンパクトなものが多い

介護保険適用外

ハンドルが使用者の身体の正面
にくる形なので横への重心に弱い



歩行器

歩行が不安定（ふらつきや膝折れ
等）な方の歩行機能をサポート

多少重さはあるが安定している

介護保険適用

ハンドルが使用者の身体を囲む
形なので安定している

※ご不明点やお困りごとなどがございましたら地域包括支援センター中央ひがしままでご連絡ください。

ご協力いただいたみなさま

《医療・福祉》

- ・川越市総合福祉センターオアシス（トイレ・ベンチ）
- ・クオール薬局あすなる店（ベンチ）
- ・さくら薬局川越新富町店（ベンチ）
- ・岸町2丁目「憩いの場すばる」（トイレ）
- ・居宅介護支援事業所みのりサポート（ベンチ）
- ・デイサービスセンター小仙波（トイレ・ベンチ）

《コンビニエンスストア》

- ・セブンイレブン川越岸町店（トイレ）
- ・セブンイレブン川越岸町3丁目店（トイレ）
- ・セブンイレブン川越小仙波町店（トイレ）
- ・ファミリーマート川越岸町一丁目店（トイレ）
- ・ファミリーマート川越小仙波町二丁目店（トイレ）
- ・ファミリーマート川越通町店（トイレ）
- ・ファミリーマート川越八幡通り店（トイレ）
- ・ローソン川越仙波店（トイレ）

《店舗》

- ・アトレ川越店（トイレ・ベンチ）
- ・ウエルシア川越岸町店（トイレ・ベンチ）
- ・ウエルシア川越小仙波店（トイレ）
- ・ウエルシア川越仙波店（トイレ・ベンチ）
- ・ウエルシア川越仙波2号店（トイレ）
- ・川越新富町郵便局
- ・川越協田郵便局
- ・ケースデンキ川越店（トイレ・ベンチ）
- ・ヒロマルシェキッチン（トイレ）
- ・小江戸蔵里川越産業観光館（トイレ）
- ・埼玉トヨタ自動車川越店（トイレ）
- ・埼玉りそな銀行本川越支店
- ・西武本川越ペペ（トイレ・ベンチ）
- ・中国物産展（トイレ）
- ・東武ストア川越マイン（トイレ・ベンチ）
- ・西松屋川越小仙波店（トイレ）
- ・ベルク川越小仙波店（トイレ・ベンチ）
- ・丸広百貨店川越店（トイレ・ベンチ）
- ・モス&グリーン（ベンチ）
- ・CAFÉ LAUREL（ベンチ）
- ・GEORGE（ベンチ）
- ・TOHO川越店（トイレ・ベンチ）

《寺社仏閣》

- ・浮島神社 (ベンチ)
- ・川越八幡宮 (ベンチ)
- ・喜多院 (トイレ・ベンチ・ラジオ体操)
- ・岸町熊野神社 (ベンチ)
- ・仙波愛宕神社 (ベンチ)
- ・仙波浅間神社 (ベンチ)
- ・仙波東照宮 (ベンチ)
- ・仙波氷川神社 (ベンチ)
- ・長徳寺 (トイレ・ベンチ)
- ・天然寺 (トイレ・ベンチ)
- ・中院 (トイレ・ベンチ)

《公園》

- ・浮島公園 (ベンチ)
- ・川越駅前公園 (ベンチ)
- ・喜多院公園 (ベンチ)
- ・岸町一丁目児童遊園 (ベンチ)
- ・岸町健康ふれあい広場 (トイレ・ベンチ・ラジオ体操)
- ・クレアパーク (ベンチ)
- ・小仙波町公園 (ベンチ)
- ・仙波河岸史跡公園 (トイレ・ベンチ)
- ・滝の下公園 (ベンチ・ラジオ体操)
- ・通町公園 (ベンチ)

《Special Thanks》

- ・くらづくりの会のメンバー
- ・川越市総合福祉センターオアシス
理学療法士 長石 知徳氏
理学療法士 田中 将司氏
- ・機能強化型地域包括支援センター
理学療法士 近藤 剛氏
- ・エビー介護サービス川越営業所
- ・フロンティア川越営業所
- ・レンタルふくしのまち川越
- ・ヤマシタ川越営業所
- ・甘利 孝雄様
- ・石川 武久様
- ・江守 秀男様
- ・奥 正宏様
- ・齊藤 隆子様
- ・お散歩コースをご紹介くださった6名の方々



制作

川越市地域包括支援センター中央ひがし

川越市仙波町3-16-13B02 TEL 049-227-7878

川越市社会福祉協議会

川越市小仙波町2-50-2 TEL 049-225-5703