

美祿市厚保

～歴史と花の厚保街道～

中級



距離
5.2 km



時間
約1時間30分



歩数
約8,600歩



①厚保公民館

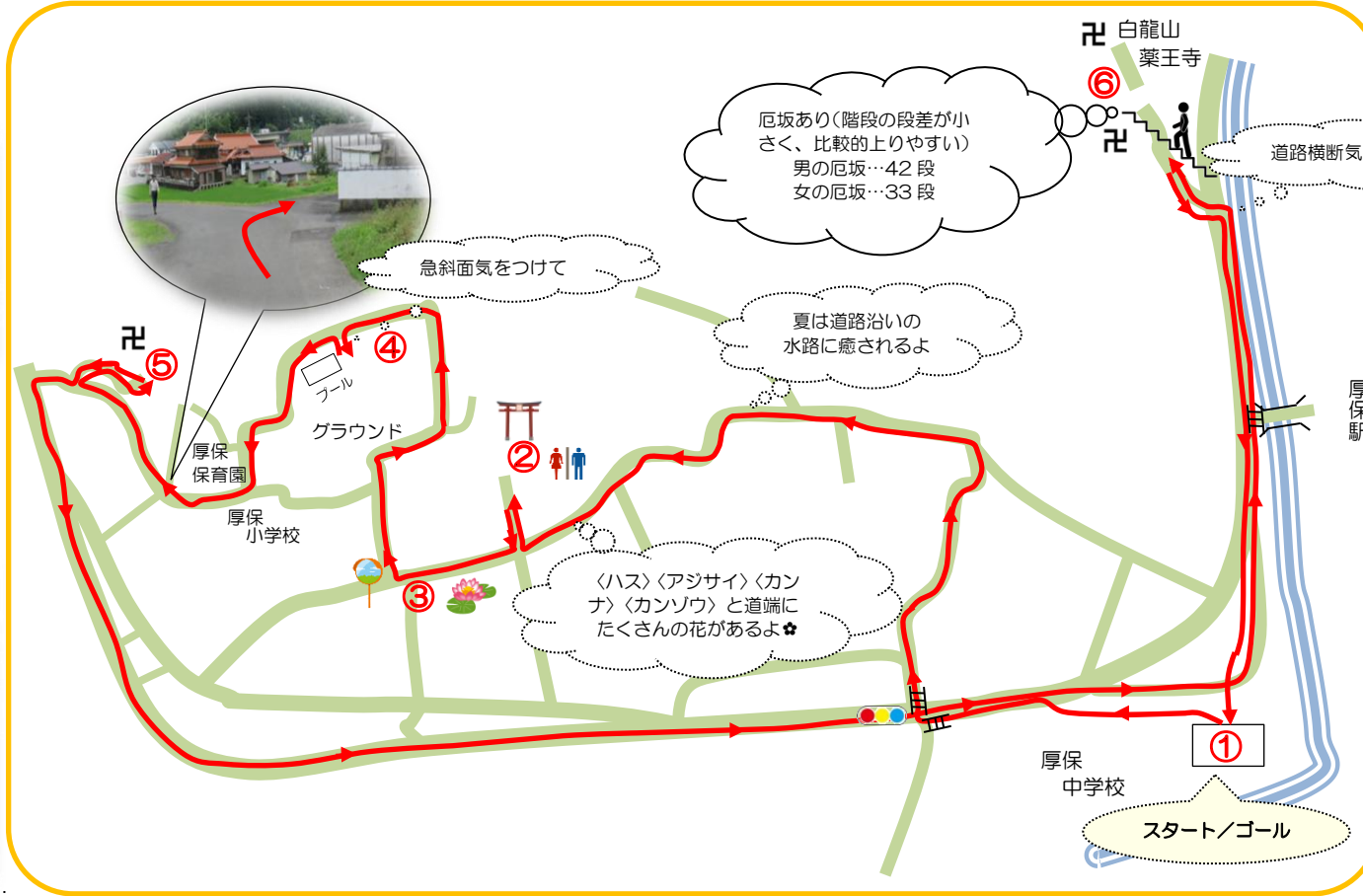
駐車場あります



②神功皇后神社

神功皇后神社のイチイガシ

県指定文化財
(昭和53年12月)
樹齢500年以上と推定され、
当神社創建の頃からと言われ
ている。根回り8.2m、目通
り周囲6.55m、樹高は約
200m。



厚保公民館

⑥一畑薬師薬王寺



「目のお薬師様」で有名な一畑薬師(島根県出雲市に総本山のある)の分霊。
毎月8日に月例祭があり、4月13日には、出雲市の本山から導師さんをお迎えし、「お勤めと法話」をいただきます。



③曲がりポイント



④来嶋又兵衛像

幕末の長州藩士。厚保小学校の近くに自邸があったため、昭和9年に建てられた。戦時中に金属供出で失われたため、平成10年に再建された。



⑤光専寺

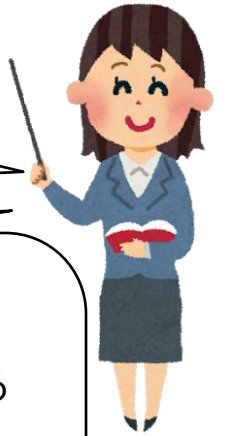


ロコモティブシンドローム



ロコモティブシンドロームってなに??

日本語で「運動器症候群」といいます。
略して「ロコモ」とも言われています。



ロコモとは...

骨、関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰える



「立つ」・「歩く」といった動作が困難になる



要介護や寝たきりになってしまう危険が高い状態になる。



まずは日常の運動・生活動作からチェック！

7つのロコチェックをしてみよう！

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 15分（約1km）ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の荷物を持って歩くことが困難（1ℓの牛乳パック2個程度）
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難



1つでも当てはまると
ロコモの可能性が・・・

ロコトレは「真長田メタセコイア
ぶらぶらコース」の裏面を見てね

