

# 美祢市美東町真長田 **初級**

～真長田メタセコイアぶらぶらコース～



距離  
4 km



時間  
1 時間



歩数  
約 6,700 歩

① 真長田  
定住センター



駐車場あります

② 注意ポイント



信号がありません。  
注意して渡りましょう。

③ 鳥居発見！



④ 注意ポイント



歩道なし。  
左側を歩きましょう。

⑤ 自転車道



左側を歩きましょう。

⑥ 注意ポイント

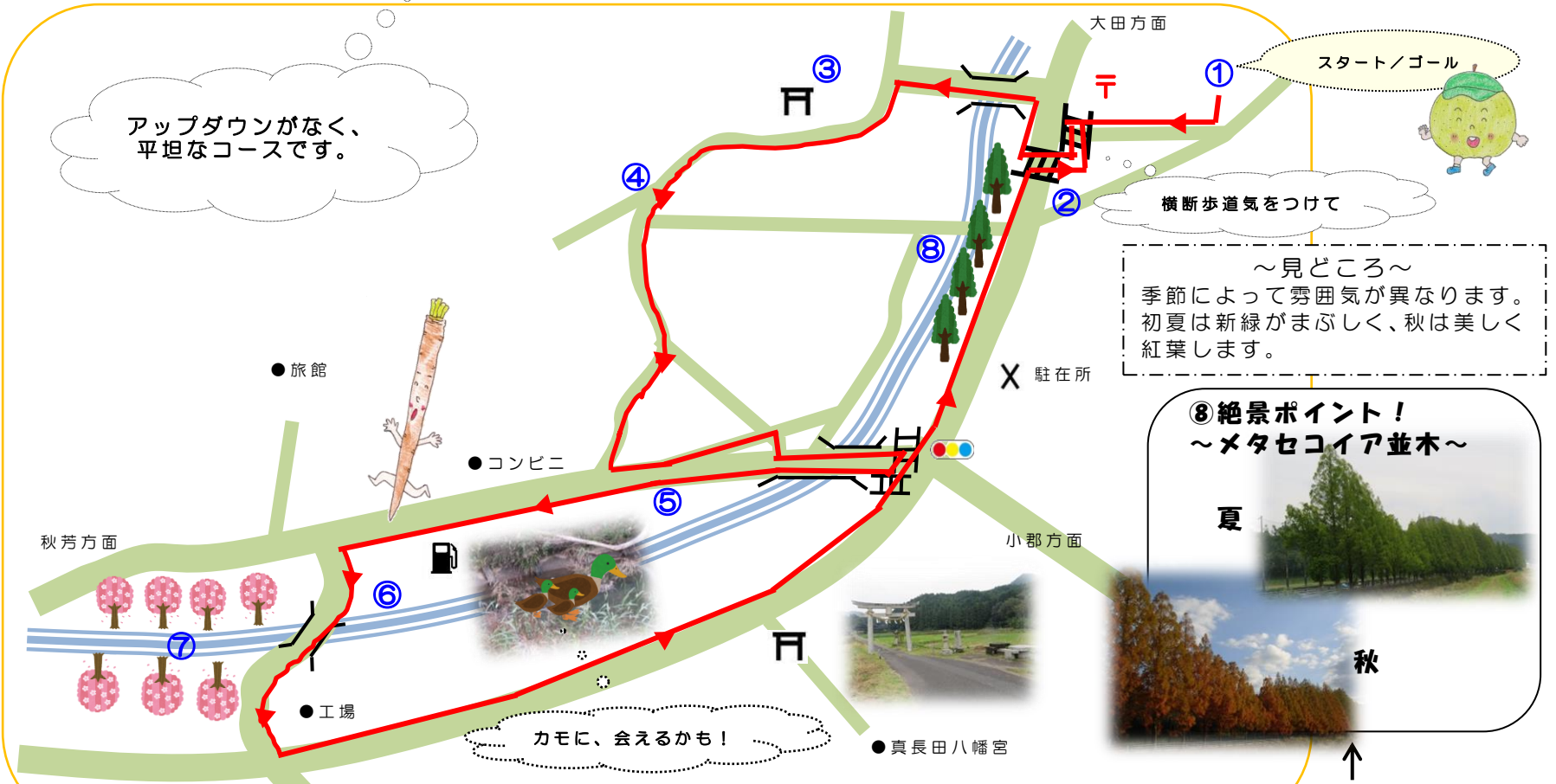


歩道なし。  
左側を歩きましょう。

⑦ 絶景ポイント！



桜並木



～見どころ～  
季節によって雰囲気が異なります。  
初夏は新緑がまぶしく、秋は美しく紅葉します。



～春の見どころ～  
桜の時期がオススメ！  
春には川沿いに桜が咲きます。  
橋の上からきれいな桜を見ることができます。

# ロコモティブシンドローム

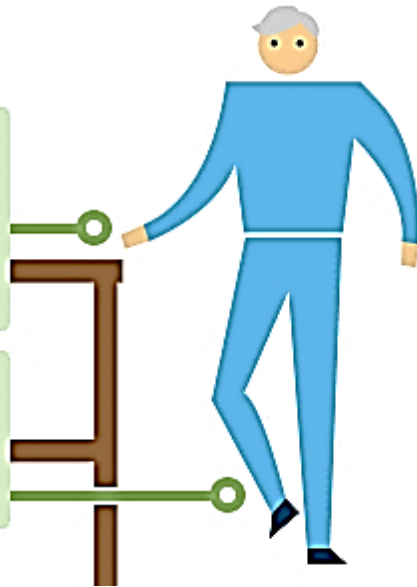
運動器の障害のために移動能力が低下し、  
要介護になったり、要介護になる危険の高い状態のことをいう。

## ロコトレ1

バランス能力をつける「片脚立ち」

転倒しないように  
必ずつかまるもの  
がある場所で行い  
ましょう。

床につかない  
程度に、片脚を  
上げます。



### ポイント



姿勢をまっすぐにして行う



支えが必要な人は、机に両手や片手をつけて行う



指をついただけでもできる人は机に指先をつけて行う

## ロコトレ2

下肢筋力をつける「スクワット」



つま先は  
30度開く



膝が出ない  
ように注意

机に手をつかずにできる  
場合はかざして行います。



①肩幅より少し広めに  
足を広げて立つ。  
つま先は30度くらいに  
開く。

②膝がつま先より前に出ない  
ようにする。  
膝が足の人差し指の方向  
に向くように注意して、お  
しりを後ろに引くように  
身体をしずめる。

スクワットができないとき  
は、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返す。

### ポイント



膝に負担がかからないように、  
膝は90度以上曲げないようにする



太ももの前後の筋肉にしっかり力が  
入っているか、意識してみましょう