

# たまなん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社  
多摩南部地域病院  
地域医療連携室第24号  
平成11年10月 1日発行

## 当院のまわりを散歩してみませんか?

～健康な生活を送るために～

夏の太陽も影をひそめ、秋の気配を感じる今日この頃。秋は気候もよく、過ごしやすいので自然と行動的になり、どこかへ出掛けてみたくなる季節です。さわやかなこの季節、健康のために散歩に出掛けてみませんか?健康づくりには運動が不可欠。気軽に身体に無理がなく、毎日持続してできる散歩は健康づくりの運動として最適です。  
あなたのペースに合った散歩コースを組み立て、さあ出掛けましょう!

### 当院のまわりの散歩コース



【高岸公園】  
徒歩約5分。小川田線沿いにあります。道幅が広く、砂場や桜の木があります。

【ベンチ】  
徒歩約7分。ちょっとした休憩場所。日よけがあるので、日差しが強い日も大丈夫。

【鶴牧西公園】  
徒歩約15分。広く、起伏に富んだ造りになっており、池と周囲を竹藪や田舎風の農家が囲まっています。芝生の芝生広場や見渡す限りの芝生の芝生など、いろいろな芝生の芝生が広がっています。芝生の芝生の芝生が広がっています。芝生の芝生の芝生が広がっています。芝生の芝生の芝生が広がっています。

【中沢池公園】  
徒歩約15分。池や水辺が広がります。芝生の時期は花が咲きます。大賀草やアサギアザミなどがたくさん咲きます。釣りや散歩に最適です。徒歩約10分。池や水辺が広がります。芝生の時期は花が咲きます。大賀草やアサギアザミなどがたくさん咲きます。釣りや散歩に最適です。

【から】  
徒歩約5分。道の約1.8km。別荘が多い。道幅が広く、整備された。旧道と新道を走る。徒歩約5分。道の約1.8km。別荘が多い。道幅が広く、整備された。旧道と新道を走る。

【二反田公園】  
徒歩約15分。屋根の製法が独特。木製のベンチや遊具が充実しています。徒歩約15分。屋根の製法が独特。木製のベンチや遊具が充実しています。

### 散歩の効果

- 散歩は日光浴を兼ねるので骨粗鬆症の予防に最適。
- 酸素を無理なく取り入れられるので血液の流れがスムーズになり、体脂肪を効率よく燃やすため、生活習慣病の予防になる。
- 気分転換ができ、ストレス解消になる。

### 散歩へ出掛ける前に

- 入院中の患者さんは、担当医の許可を得てから。
- 日差しの強い時間は避け、帽子をかぶりましょう。
- 履き慣れた靴で出掛けましょう。