

水の国、滋賀ウォークで認知予防症



奥びわスポーツの森

文化や歴史の宝庫 湖北の水辺を歩く

今回は、この季節だからこそ体験できる落ち葉の中でのウォーキングや、多くの渡り鳥が命をつなぐ琵琶湖の眺めが楽しめる湖北の水辺を歩くコースをご紹介します。



奥びわスポーツの森 散策コース

奥びわスポーツの森にある散策コースは、心地よく安全なウォーキングが楽しめる場所。湖の周囲約1500mの歩道が整備され、野鳥の姿や鳴き声、メタセコイアやクヌギなどの樹木、季節の植物など、全身で自然を感じながらウォーキングができます。コースの途中に飛び石、ステップ、足つぼマッサージのエクササイズ設備や伊吹山を望む開放的なエリアがあり、景色の変化が楽しめるので飽きずに歩くことができます。



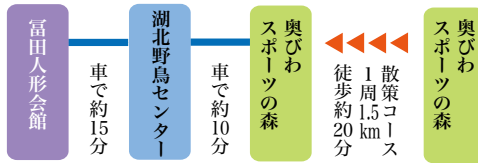
徒歩1,000m 地点



ステップ



足つぼマッサージ



今回ご紹介するのは…
長浜市



人形をあやつる伝統芸能



湖北野鳥センターから望遠鏡で見る



飛来する野鳥たちの展示



湖北野鳥センターより



湖北野鳥センターからの眺望

湖北エリアは歴史と文化の宝庫でもあり、富田町に伝わる人形浄瑠璃「富田(とんだ)人形」(滋賀県選無形民俗文化財)もその一つ。三味線や語り合



な時間が過ぎます。望遠鏡で、また目の前で野鳥の姿を間近に見られる贅沢な時間があります。湖北野鳥センターの専門員の方のおすすめは冬の3大スタ「オオヒシクイ、コハクチョウ、オオワシ」。詳しいお話を聞きながら、



湖北野鳥センターモニュメント

ベンチやトイレも設置されているので安心。1周約20分のコースを堪能してみましょう。**野鳥を観察し、富田人形の歴史に触れる**

秋から冬は琵琶湖野鳥観察のベストシーズン。その生態を詳しく学ぶことができるのが湖北野鳥センターです。このあたりは竹生島を望む琵琶湖岸の景勝地として知られ、野鳥の宝庫。夕陽スポットとしても人気です。ピーク(12月〜1月)時には一日約70種の野鳥が観察でき、山本山に訪れるオオワシも必見です。野鳥センターの専門員の方のおすすめは冬の3大スタ「オオヒシクイ、コハクチョウ、オオワシ」。詳しいお話を聞きながら、



ただ歩くだけでなく、豊かな自然環境や歴史、文化に触れられるのも湖北ならではの醍醐味。あなたのお気に入りのコースをぜひ見つけてください。

【ウォーキングによる身体の反応(市販血圧計)】



- 出発前 血圧高135 低82 心拍数64
- ウォーク後 血圧高131 低72 心拍数68



- 出発前 血圧高160 低105 心拍数97
- ウォーク後 血圧高131 低72 心拍数68

無理なく歩ける距離でウォーキングエクササイズができて、血流がよくなると体が軽くなることを実感しました。

1.5kmあるとは感じないほど心地よく歩けました。さまざまな貴重な体験ができ、感動しました。



- 取材協力
- ・奥びわスポーツの森 TEL.0749-72-2548 入園・駐車場無料(有料施設は要申込)
 - ・湖北野鳥センター TEL.0749-79-1289 9:00~16:30 火曜休館 入館有料
 - ・富田人形会館 (見学は事前連絡が必要 TEL.0749-72-2082 富田人形共遊団 代表 阿部 秀彦さん)

認知症予防
エクササイズ

琵琶湖の周囲は約200km。昔は徒歩や山越えしかなかった道のりも、現代は道路や交通機関が整備され、最近では自転車でのピワイチ(琵琶湖一周)も人気です。そんな中でもやはり自分の足で体験したいという人も多く、歩くことは全身運動につながり、自転車の利用は危険防止の自己責任を意識するなどどちらも、頭を使いながら楽しむエクササイズだといえます。また、昔の暮らしや地域の情報に触れることで刺激を受け、思いを新たにする効果も期待できます。時々足を止めて大きく深呼吸しながら、頭頂から足の指先へときれいな空気が流れるようなイメージでゆっくりとしたエクササイズを楽しんでください。



- 奥びわスポーツの森
ウォーキングのポイント**
- 1 ウォーキングルートではスタートから最初の50歩は大腿で、股関節を動かすイメージで歩くと血流がよくなり腰まわりが温かくなります。歩く時はかかとから下ろし、5本の指で地面を蹴るように意識して歩きましょう。
 - 2 続けて通常の歩き方で、さらに少し速めに歩きます。途中のエクササイズポイントまで約5分で歩き1分の休憩をします。3種類の歩き方が体験できて自分に適した歩き方を見出す事ができるでしょう。
 - 3 時間を気にせず自由に歩ける時は、このウォーキングルートにスポーツの森の道をはさんだ湖岸の歩道道をプラスして、琵琶湖に向けて深呼吸や体操をしたり、日常の中ではできなかったことを意識して歩くと、心からゆったりして来ます。ぜひ、ためてみて下さいね!