

# 田島地区で健康になりましょう

皆さんはご自分の体としっかり向き合っていますか？田島地区・渡田向町にある「まなぶ鍼灸整骨院」の院長・樋口睦先生が、体の不調を見極め、健康に過ごすためのポイントを紹介しします。

## 40歳からは要注意！

出産から現在に至るまでの『ケガ』が40歳前後のからだの不調につながります。

### 不調につながるケガの種類

- ・逆子、乳児期、幼児期の転倒による衝撃
- ・交通事故に遭った
- ・ギックリ腰などのアクシデント
- ・小学生から中学生でのスポーツでの接触、遊んでいて突き飛ばされた



## 意外と知らない『ケガ』の影響

『ケガ』の影響でからだの構造に問題が起こります。構造の問題を放っておくことで腰やヒザお尻やふくらはぎなどの筋肉にも影響が出てきます。当院に通う方でなかなか症状が改善しないと訴える方のほとんどは、このようなケガの経験者です。

## イスに座る⇒腰の負担1.4倍！

日本人は世界一『イスに座っている時間が長い』『眠る時間が短い』ことをご存知ですか？座っている時間は、ほとんどテレビやパソコン、最近では80歳でもスマートフォンでゲームをしている方が増えています。実は腰にかかる負担は、立っている時より座っている時の方が1.4倍も多いです！さらに座っている時にヒザは90度から動きません。肩こりや腰痛、ヒザの痛みもさることながら、太ももやふくらはぎの筋肉も硬くなり、血流も悪くなります。腰やヒザの痛みを感じている方は生活環境に変化をつけることで症状の改善につながります。

## 「歩くと腰やヒザが痛くなる」そんな時は？

「歩くと腰やヒザが痛くなる」よく聞くキーワードですが、そんな時にできるセルフケアをご紹介します。まずは「**床で仰向けで寝る**」ことです。量がベストですが、無い場合は硬いフローリングでもOK！仰向けで寝ることで関節や筋肉にかかる負担をやわらげ、血流も良くなります。次に「**湯船に浸かる**」です。最近シャワーで済ませる方が多くなってきていますが、身近で一番効果的なセルフケアは湯船に浸かることです。最後にウォーキングに行く前は「**テレビやパソコン、スマートフォンの使用を控える**」ことです。これらを使用を控えることで、関節や筋肉の硬さや血流の問題を起こさずにウォーキングに取り組むことができます！

●まなぶ鍼灸整骨院(渡田向町15-6 MAP◎) TEL:200-4346

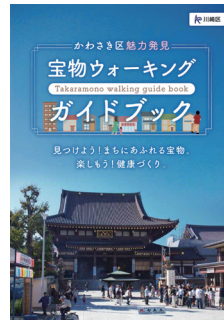
# かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック

## かわさき区を歩きますか？

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力を併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

このブックは川崎区役所、かわさききたテラスで入手できます→



# ウォーキングを楽しみませんか？

## ウォーキングの前に

時代劇などを見ているとお茶屋で「お団子」や「まんじゅう」を食べているシーンがよく出てきますよね。ウォーキング時のエネルギー源になる栄養素は体内の脂質です。食事前の体内は糖質が消費されてしまっています。糖質が全くない状態では脂質をうまく消費することができません。そこで、空腹を感じてしまっている場合は少し糖質を補給しましょう。バナナなど手軽に補給できるものがおすすです。でも、急にスーパーでバナナ1本だけ買って…というのも恥ずかしいですね。そこでおすすめなのは「赤飯万頭(せきはまんじゅう)」です。和菓子の店「明志屋」さんで売っているこの「赤飯万頭」は、店主の西川さんのお話では30年以上前から販売しているそうです。「赤飯」は、血液を作るうえで不可欠な鉄分を多く含んでいるので「貧血予防」効果が高く、ビタミンB群も豊富なので「疲労回復」や「スタミナ増進」に役立ちます。さらにカリウムも多く含まれているので「むくみ改善」などの効果があります。さらに豆が多く含まれるので「たんぱく質」も豊富です。小豆やささげ豆と「もち米」で作るので食物繊維が豊富で、腸内環境を整えて(整腸作用)便秘解消効果が期待できます。便秘が解消されると、体に蓄積された老廃物や毒素を排出しやすくなるため、痩せやすい身体にもなれると考えられます。便秘解消効果を高めるには一緒に水分を多めに摂取することも重要です。お赤飯を食べた後にはしっかり水分を摂ってくださいね。今回のコースではスタートしてすぐなので「赤飯万頭(せきはまんじゅう)」でエネルギー補給することもオススメです。



赤飯を栗入りの皮で包んでふかし上げた赤飯饅頭(せきはまんじゅう)



●明志屋(小田1-20-17 MAPⒶ) TEL:333-0627

## ウォーキングの後に

運動後の体は、エネルギーを使い果たしてビタミンやミネラルも失い、特に筋肉は壊れて消耗している状態です。そこでウォーキング後に摂取したいものは「筋肉を作る」良質なタンパク質、「エネルギー不足を補給する」炭水化物。さらにビタミンやミネラルを適度に摂取し、しっかり体を休めることが体づくりに大切です。そして肉などのたんぱく質やご飯などの炭水化物とよく合い、ビタミンを摂取しやすくなる「副菜」としておすすめなのが「キムチ」です。

「キムチ」にはビタミンA、B1、B2、B12、C、Kと、さまざまな栄養素が含まれています。免疫力も上げたい時にはさらに効果的です。なぜなら、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強める「ビタミンA」と皮膚や粘膜の代謝に関与する「ビタミンB2」がたっぷり含まれているからです。さらに、キムチには多くの乳酸菌が含まれています。乳酸菌は、生きて腸まで届き腸内の善玉菌を増やします。さらに「カプサイシン」という辛みの主成分が含まれているので腸が便を押し出す運動を促進する効果が期待できます。さらに「カプサイシン」はアドレナリンの分泌を促す働きがあり、脂肪が燃焼しやすくなり、エネルギーを効率よく代謝させる効果が期待できます。疲労回復や免疫力アップだけでなく、腸内環境の向上やダイエットも期待できます。

「副菜」にするには、色々な「キムチ」を楽しみたいですね。そんな方には「おつけもの慶」。ゴール地点そばにある、今や川崎名物となりつつあるキムチが人気のお店。子どもからお年寄りまで楽しめるキムチ。何よりも種類が豊富なので「副菜」として様々なバリエーションを楽しめますよ。

●おつけもの慶 大島上町店(大島上町18-1 MAP◎) TEL:366-7737



タンパク質もしっかり摂れてアミノ酸スコアも高く脂肪が少ない運動後のベストフード「イカキムチ」

# 川崎ディスカバーウォーク

## 川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!

～田島エリア編～



●発行 NPO法人ファンズアスリートクラブ  
●制作 ファンズスポーツクラブ川崎  
●問い合わせ ファンズスポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

川崎ディスカバーウォーク 検索



# 田島エリアコース

コースの目安／約3.3km (約40分)

スタート:小田栄駅 → ゴール:追分交差点

歴史的な遺産や昭和のなごりもたくさん残っている田島エリア。川崎の「下町」を味わえます。川崎の美味しい名物もたくさん見つけれられるので、歩いて食べて、心も体も満たしてください!!



## 寄り道ポイント

**A** **明志屋** (小田1-20-17)  
元々は浜町で開業し、昭和36年に現在の小田へ移転。色とりどりの美しい和菓子が並ぶ店内は見るだけでもわくわくするはず!!季節を感じるお菓子も豊富です。  
●定休日:火曜日  
●営業時間:8:00~18:00

**B** **たつみや惣菜店** (小田1-21-19)  
昭和のなごりたっぷりのおでん屋さん。冬でも夏でも年中おでんを買うことができる「持ち帰り専門店」です。大きなおでん鍋に様々なネタがたくさん並んでいます。お安いものは一つ30円から。とっても美味しい出汁もたっぷり入れてくれるので、お家で温めてゆっくり味わうのがオススメです。  
●定休日:日曜日・祝祭日  
●営業時間:11:30~19:00

**C** **まなぶ鍼灸整骨院** (渡田向町15-6)  
今回コラムを書いた下された樋口睦先生が院長を務める鍼灸整骨院。樋口先生は、社会人バスケットボールチームでプレイヤー兼メディカルトレーナーを務めたり、総合格闘技「PRIDE」出場選手のメディカルトレーナーを務めたこともあるスポーツトレーナーとしても活躍する先生です。ウォーキングを始めるのが不安な方は、是非一度訪ねてみてください。  
●完全予約制 ●定休日:日曜日・祝祭日 ●営業時間:9:00~20:00

**D** **おつけもの慶 大島上町店** (大島上町18-1)  
今や川崎のソウルフードと言われつつある「川崎キムチ」の火付け役にもなっています。こちらの大島上町店だけでなく、川崎区内では渡田新町店、川崎アゼリア店があります。京急川崎駅には、下り4番線・5番線ホームになんと自動販売機も設置してあるのでチェックしてみてください。  
「おしん」のように毎日の食卓にをテーマに追求された飽きの来ない味と豊富な種類。お子様からシニアの方まで楽しめるお味です。  
●定休日:日曜日 ●営業時間:10:00~17:00

各店舗の定休日・営業時間は社会状況などにより変更になる場合もありますのでご了承ください。

## 田島の由来

川崎区役所「田島支所」の住所は田島で無く「鋼管通」ではないか?なぜ「田島」なの?という人もいられるかもしれません。ここでは「田島」の由来をご紹介します。

田島小学校の町名が「渡田」、渡田小学校の町名が「田島町」であったりと田島エリアに住んでいない方にとっては「何だか分かりにくい地域だな」と思っている方も多いのではないのでしょうか?現在「田島」は町名もありますが、浅田・小田・渡田・大島・中島・田島のエリア総称として使われています。

「田島」という呼び名の由来は明治時代にありました。明治22年に下新田村、小田村、渡田村、田辺新田、大島村、中島村の六ヶ村が合併し「田」の字と「島」の字を抽出連記して「田島村」が誕生しました。大正12年に町制が敷かれ「田島町」になったのですが、昭和2年に川崎市が誕生し「田島町」は消滅しました。田島町という名称は一時消滅しましたが「田島」は工業エリアとして発展し、鉄道も走っており、「田島駅」もありました。田辺新田 - 渡田間で営業されていた鶴見臨港鉄道本線。しかしこの路線も、産業道路建設を機に1937年(昭和12年)に全線が廃止されました。その後、地域住民の強い要望があり昭和48年に、東渡田の一部が「田島町」として復活しましたが、由緒ある「田島」の名称は、かつての六ヶ村全域を総称する「地区名」として現在も市内で使われているのです。



## かわさきの歴史を伝える頼もしい存在“かわさき歴史ガイド協会”

今回のコース作りにも協力して下さったNPO法人かわさき歴史ガイド協会は、平成12年大師地区の有志30余名が集い、川崎大師平間寺を中心に地域の歴史・史跡を多くの人に知っていただくこと「かわさき大師観光ガイドの会」として旗揚げされました。翌年には東海道宿駅制定400年を迎え、「大川崎祭り」を契機に宿場町川崎を知ろうと訪れる方が急増し、



川崎区内全域の神社寺院、史跡・旧跡、産業文化遺産の街歩きガイドとして、平成16年「NPO法人かわさき歴史ガイド協会」と改称されました。現在は「東海道かわさき宿交流館」を拠点として、小中高校の郷土史学習支援、地域団体の各種イベント行事への参加・協力、行政との協働事業などを行っています。令和2年には、「設立20周年記念式典」を、川崎区長始め多くの支援者・会員の方々が出席して盛大に開催されました。令和3年は、新入会員20名が加わり会員90名となり、令和5年には「東海道川崎宿起立400年」を迎えました。これからもかわさきの歴史の移り変わりを市内外の方々に伝える存在として、さらに活躍されることでしょう。通なかわさき散策を楽しみたい方、ご相談してみたい方はいかがですか?

かわさき歴史ガイド協会

## 川崎ディスカバーウォーク

川崎区の総合型地域スポーツクラブ「ファンズスポーツクラブ川崎」と川崎区役所が連携して行っている「川崎ディスカバーウォーク」。川崎区のまちにあふれる魅力を発見しながら、健康づくりを楽しもうというプロジェクトで、川崎区内のエリア別マップ付フリーレットを作成したり、ウォーキング教室や健康教室などを開催しています。エリア別マップでは、川崎区内の魅力的なスポットや美味しいお店の紹介だけでなく、区内の病院や治療院の先生にコラムを書いていたいたり、トレーナー達が健康づくりのためのトレーニング法を紹介しています。



川崎区役所をはじめ、川崎区内の様々な施設でフリーレットを配架していますのでお手に取って川崎区で「まちの魅力発見&健康増進」を楽しんでください!!

川崎ディスカバーウォーク

### スタート 小田栄駅

**1 日枝大神社**  
平安時代の天曆2年(948)、京都比叡山坂本山上王権現(現在の日枝大社)より勧請した神社。  
所在地 川崎区小田 2丁目 14-7

**2 圓能院**  
真言宗の寺。創建年代は不明、寛永年間に再興されたと言われている。境内には川崎区最古の地藏菩薩がある。  
所在地 川崎区小田 1丁目 25-12

**3 小田緑地**  
小田緑地と新町緑地は四季折々の花が楽しめる絶好のウォーキングコース。春の桜は特におすすめ。  
所在地 川崎区渡田山王町 26-18

**4 新町緑地**  
所在地 川崎区渡田新町 3丁目 15

**5 成就院**  
真言宗の寺。本尊は新田義貞の折念仏である「大聖不動明王尊と二童子」で創建は板橋から鎌倉時代中期と推定されている。神奈川県で2番目に免許代言人(弁護士)となり、後に衆議院議員となった山田泰造の墓がある。  
所在地 川崎区渡田 3丁目 8-1

**6 新田神社**  
新田義貞を祀る神社。渡田の領主で義貞の4人の従者のうちの1人と伝えられる巨新左衛門は、義貞が越前の国で討死すると「差添の名剣」「七ツ入子の名錦」「錦の陣羽織」の3種の遺品を持ち帰り、供養して義貞を祀ったといわれている。境内には新田義貞公像、巨新左衛門の墓が建つ。  
所在地 川崎区渡田 2丁目 14-8

### ゴール 追分交差点