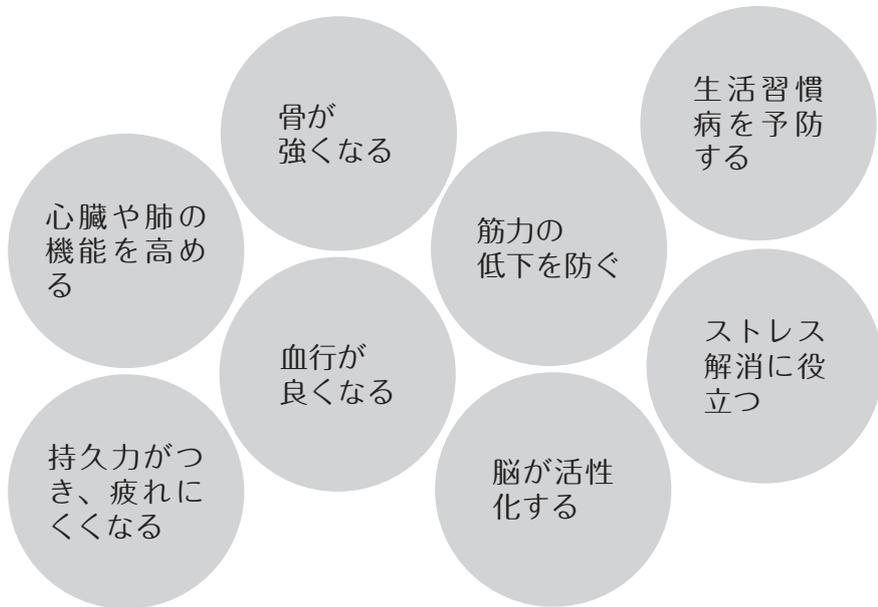




ウォーキングの効果



ウォーキングで健康づくり

さわやかな秋、景色を楽しみながら…

ウォーキングは「老若男女問わず」「いつでもどこでも誰でも」「無料で」できる運動です。美しい景色をみながら散歩するのは気持ちが良いですね。散歩をして足腰を鍛え、転倒や寝たきりを予防しましょう。

正しいウォーキングフォーム

目線はまっすぐ
少し先をみる

《どのくらい歩く?》

- ・20分～30分程度
- ・週3～5回
- ・少し汗ばむくらい

腕をしっかり
振る



膝の後ろを
ピンと伸ばす

つま先でけっ
て、かかとから
しっかり着地する

ウォーキングの注意点

○現在治療中の方（特に高血圧症などの循環器の病気や膝や股関節などに強い痛みのある方）は、事前に主治医に相談をした上で行ってください。

○ウォーキング前後に体操を行いましょう。

○体調が悪い場合や痛みが強い場合は、無理せず休みましょう。

「ぴあサロン」～家族のつどい～

11月18日(水) 13:30～15:30 ふれあいプラザ

認知症の方を介護している家族のつどいです。「認知症の方の介護」という共通の内容で、心に溜め込んだ想いを話してみませんか。介護の工夫や情報も集まります。

会場内の話は外にもらさない事を条件に、色々な事を語り合いましょう。

詳しくは

湯浅町地域包括支援センター（健康福祉課内） ☎64-1120

