



ささえりあ三和便り



ささえりあ三和は熊本市の委託機関で、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの高齢者等の相談窓口です。
熊本地震および続く余震により、被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈り申し上げます。

外に出るには良い季節となりました

始めよう、正しい姿勢でウォーキング



いつでもどこでも手軽にできるウォーキングには、素晴らしい健康効果があります。
ウォーキングを毎日の生活に取り入れ、健康寿命を伸ばしましょう。

ウォーキングの効果

- ・筋力アップ
- ・心肺機能が高まる
- ・生活習慣病の予防
- ・ストレス解消
- ・認知症予防 等

ウォーキングの姿勢

目線はやや遠く、前方を見る

アゴを引く

胸を張り背筋を伸ばす

お腹を引き締める

歩幅は広めに！

いつもより
少し早目に
歩くように
意識しよう！



気を付けておきたい事

- ・食後 1 時間以上あけて、始める。
(食後の急な運動は避ける)
- ・準備体操や整理体操をおこなう。
- ・小まめに水分補給。
- ・体温、血圧、脈拍、体調など普段と違う時は、無理をしない。
- ・短い距離から始め、少しずつ延ばしていく。
- ・持病や膝や腰に痛みがある人はかかりつけ医に相談。



続けるためのコツ

歩くならでの楽しさを見つけること！

- 例
- ・花や景色の移り変わりを眺める。
 - ・時にはコースを変えてみる。
 - ・お気に入りのシューズで歩く。



かかとから着地
↓
つま先へと
蹴り出す

城山校区のおすすめコース

気持ちよかよ～



城山半田にあり、グラウンドの周りがウォーキングコース(1周約 800M)となっています。

高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。
☎329-6743

