楽しくウォーキング！　その前に

《効果》①　骨が丈夫になる

　　　　②　血流がよくなる

　　　　③　筋肉が鍛えられる

　　　　④　生活習慣病の予防になる

　　　　⑤　ストレス解消になりプラス思考になる

　　　　⑥　認知機能低下の予防になる

《注意点》

1. 体調⇒無理は禁物。体調が悪いときは中止
2. 強度⇒ニコニコペース(歌は歌えないがおしゃべりはできる)
3. 頻度⇒毎日でもかまいませんが無理はしません
4. 歩数⇒１日6000歩～7000歩を目安に。歩きすぎはよくありません。

1万歩まで(歩数が少ない人は徐々に歩数を増やします。急に歩数を増やしません)

1. 運動に適したシューズで歩きましょう
2. 準備体操と整理体操を忘れずに

《フォーム》　ウォーキングの動画もありますので参考にしてください。



《レッツ　チャレンジ》　記録用紙をダウンロードして先ずは3カ月記録をしましょう。

《サポートします》　　高齢福祉課　電話　0797－77－2067　ＦＡＸ0797-71-1355

担当　大隈・岡本