

健康長寿応援通信



「歩く」でのばす健康寿命

～元気のための歩数の目安～

65歳以上の場合

男性

1日 7,000歩

女性

1日 6,000歩

歩きすぎは**だめ!** 逆効果になることも

*歩きすぎは膝などの関節を痛めるリスクもあります。

*栄養不足になることもあります。

健康ウォーキングのポイント

- ①適した服装や靴を選ぶ
- ②正しいフォームで歩く
- ③水分補給!
- ④無理をしない。マイペース。

慣れてきたら、距離をのびしたり、スピードを上げましょう

- ⑤運動前後のストレッチ

怪我や痛みの発生、心血管事故を防ぎます。

- ⑥持病がある場合はかかりつけ医に相談

ウォーキング姿勢

視線は前に向け、
お腹に力を入れ、
背筋を伸ばして歩
きましょう。

肘を曲げて、後ろ
に引くこと意識し
ましょう。

腹筋をしめて

踵からついて、
つま先でけるように、
歩きましょう

足の親指から小指
まですべての指を
使うように歩いま
しょう。

ストレッチ



腰・背中



背中の上



ふくらはぎ



太ももの裏側



太ももの表側



太ももの内側



肩

・弾みをつけない

・伸ばされている筋肉を意識する

・呼吸を止めずに一定時間保持する

「歩く」ことの効果

脳の活性化



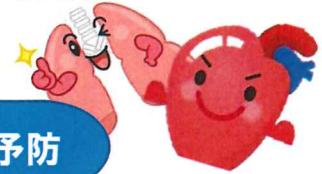
認知症予防

血管改善



生活習慣病悪化予防

心肺機能アップ



転倒、骨折予防



骨が丈夫に



足腰の筋力アップ

病気の予防

免疫力アップ



歩いて 記念品をもらおう。

歩くことは運動の基本・生活の基本です。でも、ただ歩くだけではつまらないと思っているあなた、三日坊主のあなたに良いものを紹介します。
藤枝市の「日本全国バーチャルの旅」 知っていますか？



自分で歩数を記録して
地図の上でゴールを目
指していきます。

楽しく歩いて健康アプリ

あるくら?
ARUKURA



スマホを
持って歩くだけで
健康とお得を
ゲット!

- 消費カロリー表示機能
 - バーチャルマップ機能
 - 健康マイレージWeb版と連動
- いろいろな機能があります

募集中!

カフェふじトピア

- 【第2木曜日】12月8日(木)
申し込み開始: 10/27(木) ~
- 【第3水曜日】12月21日(水)
申し込み開始: 11/2(水) ~
- 【第4金曜日】12月23日(金)
申し込み開始: 11/11(金) ~

ふじトピア居宅介護支援事業所 ☎054-638-5253

【お問い合わせ先】

きてみてふじトピア

(だれでも出入り自由で集える場所です)

12月 9日(水): 西益津地区交流センター

藤枝市地域包括支援センターふじトピア ☎054-638-5259