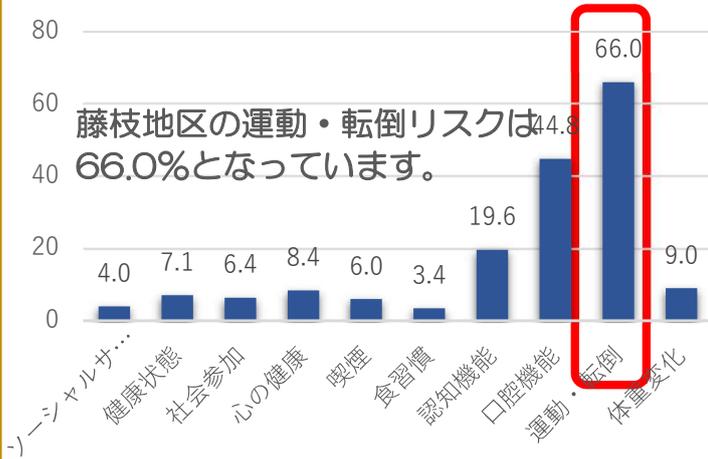




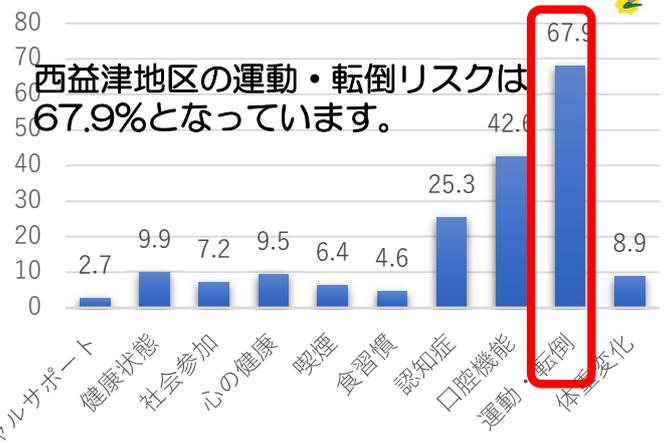
健康長寿応援通信

運動・転倒リスクは66.0%以上

あなたは、不安がないですか？



出典:令和4年度藤枝地区健康スコアリング



出典:令和4年度西益津地区健康スコアリング

「歩く」を知ろう・運動しよう

「歩く」ことはいいけど、心配な方にお勧めは「歩行解析」です。100日頑張って運動すると、変化が感じられますよ。



そんなあなたに・・・

①歩行解析



5m歩行を動画で撮影



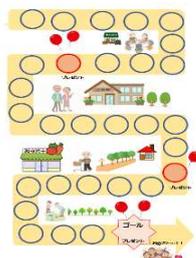
結果は？

②オススメ運動



100日チャレンジ

③記録



体操カードに記入

④歩行解析



⑤もらおう

お問合せはふじトピア (☎638-5259) へ



さあ! 歩こう



～元気のための歩数の目安は～

男性

1日 **7000歩**

女性

1日 **6000歩**

歩きすぎは**要注意!** 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。
- 「そんなに歩けない」という方は、調理、洗濯、掃除、園芸などの生活活動をできる範囲で増やしましょう。

毎日「**血圧**」を測ろう

令和4年度藤枝地区の健康スコアリングでは、血圧のリスクは48.2%となっています。正しい血圧測定方法を知って、健康を維持してくださいね。寒暖差にも注意しましょう。

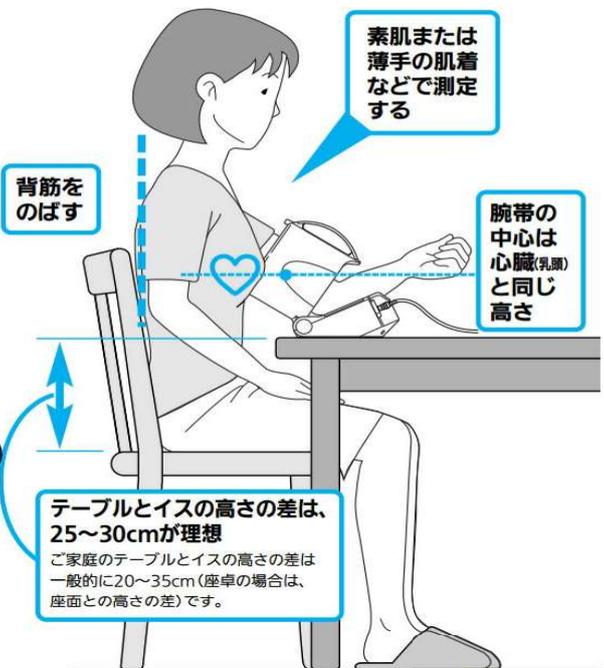
正しい姿勢を確認する

- 測定の前に
 - (1) できたら起床して排せつ後
 - (2) 静かで適切な室温
 - (3) 背もたれ付きの椅子に足を組まないで1～2分の安静後
 - (4) 会話をかわさない
 - (5) 測定前に喫煙・飲酒・カフェインを摂取しない

- 測定後は血圧手帳をつけよう



上腕式が
オススメ!



カフェふじトピア

【第2木曜日】12月14日(木) 申し込み開始: 11/30(木)～

【第3水曜日】12月20日(水) 申し込み開始: 12/6(水)～

【第4金曜日】12月22日(金) 申し込み開始: 12/8(金)～

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)

R5年12月6日(水): 岡出山会館

R5年12月13日(水): 西益津地区交流センター

R5年12月27日(水): 西益津地区交流センター

募集中!