



ウォーキングをして介護予防を！

ウォーキングは、全身の筋肉の約6割を使う全身運動です。
ウォーキングは、次の3つの効果があり、介護予防につながります。

①転倒防止



下半身の筋力が強化されることにより、下半身が安定し転倒しにくくなります。

②排尿に関わる骨盤底筋の低下を防ぎます



尿や便の排泄のコントロールを担う骨盤底筋。骨盤底筋が緩むと尿漏れや便秘につながることがあります。ウォーキングは、骨盤を立てて正しい姿勢で行うことで、骨盤底筋を鍛えられます。

③脳の活性化と老化防止につながります



酸素が多く取り込まれ、血流がよくなるため脳細胞が活性化されます。ウォーキングを行う中で目から入る情報の刺激や道順、ペース配分などを考えることで脳が活性化され、脳の老化を防ぎます。

ウォーキングのポイント！

- ・始める前に準備運動を行いましょ
 - ・腕はしっかりと振り、前よりも後ろへ大きく動かしましょう
 - ・上半身を起こし、視線は前方に顔を上げて歩きましょう
 - ・つま先で地面を蹴り、かかとから着地する意識で歩きましょう
 - ・自分に合った履き慣れた靴、動きやすい服装で歩きましょう
- ☆水分補給はしっかりと行いましょう(始める前にも水分補給を)



垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶と き/4月17日(水)
午前9時30分～正午
- ▶ところ/いぶき苑別館 花ホール
- ▶定 員/25人(先着順)
- ▶参加費/200円(運営協力費)



申・問 特別養護老人ホームいぶき苑別館 ☎22-5701