



コロナ禍でもできることを！

# ウォーキングのお勧め

コロナ禍、教室やサークル活動が中止し運動の機会が減っている方もおられると思います。昨年の外出自粛後、『体重増加』『膝痛』『筋力低下』『認知機能低下』が起きていました。またそんなことが起きないよう、悪化しないよう、予防対策をとることが必要です。

当センターでは、コロナ禍でも取り組める、ズームアプリを使用した『オンライン介護予防教室』の開催、6月から『厚別西・東地区ヘルシーウォーキングチャレンジ』を行っております（随時受付しています）。

ウォーキングは、自

# 西東通信

令和3年  
6月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



かよるん

分のペースや体調で取り組むことができるので、コロナ禍での運動の一つとしてお勧めです。ウォーキングをすると、心肺機能の強化、高血圧や糖尿病等の生活習慣病の予防や改善、骨の強化、脳の活性化、リラック効果があると言われています。

## 歩くスピードが寿命に関係

研究結果から『歩くスピードが遅い人は、歩くスピードが速い人より寿命が短い傾向にある』ことがわかりました。歩く際には、歩くスピード（速歩き）を意識してみるといいでしょう。

持久力・筋力アップにも有効なウォーキング方法を『ゆっくり歩き』と『速歩き』を数分ずつ交互に繰り返す、**インターバル速歩**に挑戦し、速歩の時間を積み重ねるもの。忙しい方にも実施しやすい。運動後に牛乳摂取し、筋肉量増加と熱中症予防を図ります。



厚別保健センターで、歩数計を無料貸出しています

	目標歩数
65歳以上 男性	7000歩
65歳以上 女性	6000歩

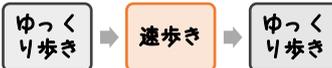
出展：健康日本21（第二次）



配布  
厚別保健センター  
各まちセン  
西地区センター



配布  
区役所  
各まちセン



- ・速歩きは1日合わせて15分間以上
  - ・腰を曲げて歩くと腰痛出するため、胸を張って歩く。
  - ・運動後30分以内にコップ1杯の牛乳を飲む
- 目指すは 週4回以上5か月継続

歩きすぎで膝や腰などの関節を痛めないように。頑張りすぎないのが長続きの秘訣です！



水分摂取はまめに行ってください。ウォーキング前後で必ずストレッチを行いましょう。

感染予防対策・熱中症予防対策を図り外へ出よう！



(出典) 新型コロナウイルス感染症対策に係る外出等自粛要請期間中のフレイル化予防運動の手引き

(出典) 厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業

裏面もご覧ください