

健康作りの為にウォーキングを始めませんか？

春風が心地よくウォーキングも気持ち良い季節になってきました。

ウォーキングは特別な道具も必要なく、誰でも手軽に始められる身近なトレーニングです。

ウォーキングは全身を使った有酸素運動です。また日々の習慣にすれば介護予防にも繋がります。

正しいウォーキングフォームとシューズの選び方

目線はまっすぐ、
少し遠くを見るように

肩は力を抜いて
リラックス

背筋を伸ばして
あごを引いて

ひじを軽く曲げて
前後に振る

着地はしっかり
かかとから

歩幅はできるだけ
広くとる



鳥取市中央保健センターHPより引用

ただ歩くだけではもったいない！

効率よく筋肉を付けるには、

歩き方を工夫しましょう。

いまからすぐに取り組める運動習慣、

介護要らずのイキイキ元気な毎日を

めざして、今日から始めてみませんか？

シューズ選びのポイント

くつむは、締め
すぎずゆるすぎず

表面の通気性の
良いものを

つま先に
0.5~1cm
のゆとり

かかと部分のクッション性・安定性の良いものを。



京都市西京区地域介護予防推進センター

地域のお宝情報

地域の作品紹介コーナー

今月は地域にお住まいの方から

素敵な絵手紙など作品のご紹介です！

絵手紙を保管する
ケースも
手作りでした！



お気に入りの絵
手紙は、心温まる
ような作品です♪
ありがとうございました
ました！



—今月の事業所紹介—

特別養護老人ホーム京都厚生園

住み慣れた地域で、最期まで過ごしていただけるように、地域の皆様にご利用いただいています。定員80名、4人部屋が中心の施設で、現在の平均要介護度は4,0です。



ホームページの
QRコードです

〒615-8256

京都市西京区山田平尾町46番地

特別養護老人ホーム京都厚生園

TEL:075-391-7870

(相談窓口：堀・小林)