

実践 POINT

効果的な歩き方のコツ

いつもより
少し速く
歩く
(早足)



坂道を
歩く



階段を使う
(上り下り)



5~10分でも
意識して
歩く



まずは
「500歩」から



500!

合言葉は
「少スキツイ」



今日からできる!
**体が変わる
歩き方**

「500歩でも、意識して歩けば違いが出る」という説明に、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。日常の歩き方を少し変えることが、将来の自立した生活につながります。では、どのように歩けばよいのでしょうか。講師は「特別なことをする必要はない」と言います。大切なのは、日常の中で少し意識を変えることです。例えば、いつもより少し速く歩く、階段を使う、坂道を取り入れるなど、小さな工夫でも体への負荷は大きく変わります。さらに、5〜10分程度でも意識して体を動かすことが効果的です。短時間でも「質のよい歩き方」を続けることが、健康づくりにつながります。無理なく続けることが、生涯自立への第一歩です。皆さんも、できることから取り入れてみましょう。

当日は、会場の受付で 老人クラブ入会案内コーナーも設置!

会員でない方36名も参加され、日頃の活動内容や、老人クラブが健康長寿につながる魅力を伝えました。



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています