

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

ウォーキングは健康への一歩

8月18日（月）に訪問看護ステーションひかりの理学療法士 大浦さんをお招きして、ウォーキング教室の入門編を開催しました。正しいウォーキングの方法を知りたいという思いを持つ、40～80歳代と幅広い年代の皆さまにご参加いただきました。

今回の教室では、自分の歩く姿勢を撮影し、歩行時の体の傾き・関節の動きについて自身で確認してもらいました。講話の後に再度撮影すると、早速歩く姿勢や速度に変化が見られました。また、反復練習をして体に覚えてもらうことが大切であると教えていただきました。

参加者からは「自分の歩く姿が見られてよかった」「教えてもらった歩き方でウォーキングしてみたい」など、今後のウォーキングに意欲的な声が多く聞かれ、有意義な時間となりました。



ウォーキングのポイント

- ①視線は真っすぐ前を向き、軽く顎を引く。
- ②体は上からつられているようなイメージを持つ。
- ③かかとから接地し、膝のクッションを使う。
- ④膝の真上に体を持っていく。

皆さまもウォーキングをするときの参考にしてみてください。

開催決定!

アラ還世代から始める からだづくり

～ ラジオ体操編～

何歳になっても体が覚えているラジオ体操は、正しい体の動かし方を知ることによって運動効果が上がります。ぜひこの機会に正しいラジオ体操の方法を覚えてもらいませんか。

- 日時／10月21日（火）13:30～14:30
- 場所／金屋文化保健センター 2階 文化ホール
- 講師／和歌山県庁スポーツ課職員
- 定員／30人
- 申込先／地域包括支援センター ☎ 22 - 4502

