

～セルフケアの第一歩～

ウォーキングの基本

“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。「WHO」より、身体活動は認知機能低下のリスクを低減するために強く推奨されています。ウォーキング等の有酸素運動は、生活習慣病予防への効果も期待できます。朝や夕方の涼しい時間に、水分を持って、ウォーキング始めてみませんか？

基本の姿勢

視線は1.5m先を
真っ直ぐ

肘は軽く曲げて
後ろに引く

お腹に力を入れるように
意識する

上半身は真っ直ぐ

踵から地面を踏み
つま先で蹴り出す

足の裏をしっかりと使って地面を捉える

1日の基本の目安

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、65歳以上の高齢者にはウォーキングを中心とした身体活動（家事や散歩など、じっとするよりも体を動かしエネルギーを使うこと）が必要とされています。ウォーキングのキツさは「3メッツ」という単位で示され、座っている時の3倍のエネルギーを使います。

目安として、毎日40分のウォーキング（約4000歩）と普段の家事などで体を動かす分（約2000歩）を合わせると、1日合計6000歩です。

個人差がありますので、できる範囲から進めましょう!!



《すこやか倶楽部》

5、6月のすこやか倶楽部はノルディックウォーキング!!
近所にこんな公園があるなんて!この木の実はなあに?
みなさん新しい発見ができて楽しそうでした。



《日程表》

厚別区ではノルディックポールの無料貸し出しを行っています!!
詳細は予防センターまでご連絡下さい!!

青葉すこやか倶楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13:30-14:30
持ち物：タオル、水分補給の飲み物

7/4 (金)

8/1 (金)

9/5 (金)

- ・認知症のお話 (その1)
- ・筋トレストレッチ

- ・認知症のお話 (その2)
- ・口腔体操

- ・認知症のお話 (その3)
- ・筋トレストレッチ

新さっぽろすこやか倶楽部

場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火曜日 10:00-11:00
持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

7/22 (火)

8/26 (火)

9/16 (火)

- ・認知症のお話 (その1)
- ・筋トレストレッチ

- ・認知症のお話 (その2)
- ・口腔体操

- ・認知症のお話 (その3)
- ・筋トレストレッチ

ひばりが丘東すこやか倶楽部

場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火曜日 13:30-14:30
持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

7/22 (火)

8/26 (火)

9/16 (火)

- ・認知症のお話 (その1)
- ・筋トレストレッチ

- ・認知症のお話 (その2)
- ・口腔体操

- ・認知症のお話 (その3)
- ・筋トレストレッチ

いきいき青葉南すこやか倶楽部

場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木曜日 10:00-11:00
持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

7/24 (木)

8/28 (木)

9/25 (木)

- ・認知症のお話 (その1)
- ・筋トレストレッチ

- ・認知症のお話 (その2)
- ・口腔体操

- ・認知症のお話 (その3)
- ・筋トレストレッチ

厚別信濃すこやか倶楽部

場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木曜日 13:30-14:30
持ち物：タオル、水分補給の飲み物

7/24 (木)

8/28 (木)

9/25 (木)

- ・認知症のお話 (その1)
- ・筋トレストレッチ

- ・認知症のお話 (その2)
- ・口腔体操

- ・認知症のお話 (その3)
- ・筋トレストレッチ

すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉



☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-karipu.jp

担当 仁木、小山

