



特集

歩いて元気！ 高齢者のためのウォーキング

秋はウォーキングを始めるのにぴったりの季節。
無理をせず、自分のペースで「歩く習慣」を
始めてみませんか？



一歩ずつ、
健康な毎日を
つくりましょう！

歩くことは、こんな健康づくりにつながります

1 足腰の力を保つ

歩くことで、日常生活に必要な足腰の力を使います。



2 体力を保つ

無理のないウォーキングを続けることで、体力の維持につながります。



3 気分転換になる

外の空気や季節を感じながら歩くことで、気分転換にもなります。



歩く前にちょっと準備！

いきなり歩き始めず、身体を軽く動かしてからスタートしましょう。



足首を動かす
(左右 各10回程度)



膝を軽く曲げ伸ばし
(5～10回程度)



ゆっくり歩き始める
(5分程度から)

おすすめの歩き方

杖歩行



- 安定感があり、安心して歩けます。
- 自分に合った杖を選びましょう。
- 歩幅は無理に広げないことが大切です。

ルディックウォーク



- 2本のボールを使い、全身をバランスよく動かします。
- 姿勢が良くなり、消費カロリーもアップ！

正しい歩き方を意識しましょう



- 前を向いて歩く
- 背筋を軽く伸ばす
- 腕は自然に振る
- 歩幅は無理に広げない
- 自分に合ったペースで歩く

「頑張りすぎない」がポイント

長い時間歩くことよりも、無理なく続けることが大切です。

「近所を少し歩いてみる」
など、できることから
始めてみましょう。



！ 注意

- 体調がすぐれない日は無理をせず休みましょう。
- 歩いている途中で痛みや息苦しさなどを感じた場合は、歩くのをやめて休みましょう。

谷崎MAクリニック

看護師募集！

谷崎MAクリニックの看護師を募集しています。

TEL 096-274-4126

一緒に働きませんか？



現在のご利用状況

サービス	状況
サービス付き高齢者向け住宅	△
デイサービス	○
ヘルパー	○
居宅介護支援事業所	○
訪問リハビリ	△