

浜 川 へ 通 信



28年2月1日
28号発行



浜通り訪問リハビリステーション

短い距離でも歩く習慣をつけてみませんか

『運動を継続することは健康のために良い』ということは、みなさんご存じのことと思います。それでは、運動を継続することで身体にどのような効果があるかご存知でしょうか？ 今回の浜川へ通信では、運動の効果について、身近な運動であるウォーキング（歩くこと）を例にしてお話しします。

【ウォーキングの身体への効果】

生活習慣病の予防	内臓脂肪や血液中の中性脂肪を減少させることで、動脈硬化の予防となり、生活習慣病（心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病など）の予防になります
心肺機能の向上	ウォーキングにより、呼吸数や心拍数が上がります。その効果で心臓や肺が強くなり、心肺機能の向上が期待できます
筋力低下の予防	ウォーキングで足の筋肉も発揮され、筋力低下の予防が図れます
骨粗鬆症の予防	歩くことで足の骨への刺激となり、骨が丈夫になり、骨粗鬆症の予防になります



【ウォーキングの精神的な効果】



認知症の予防	ウォーキングによる有酸素運動により、脳への酸素のめぐりが良くなり、脳が活性化し、認知症の予防になります
うつ病の予防	適度な運動でストレス解消となり、うつ病の予防にもなります
睡眠の質の向上	運動により、程よく疲れがたまる事で、身体が疲労を回復させようと働き、深い眠りにつく事が出来ます



顔はまっすぐ、視線は10~15m先

胸を張って背すじを伸ばす

ひざを伸ばして、かかとから地面につく

つま先でしっかりけって歩幅を広くとる

このように、ウォーキングをすることで『身体』だけでなく『心』にも健康になる効果があります。

歩くことが大変な方は、杖や歩行器を使用したり、すわった姿勢で足ぶみをするなど、運動の機会を増やしていきましょう。運動の方法について困ったことがありましたら、遠慮なくスタッフまで相談してください。

はじめは5分~10分でも構いません。短い距離でも歩く習慣をつけてみませんか。

【運動の強さについて】

※ 歩く速さは『楽である』と感じるところから始めていき、『ややきつい』と感じる間でとどめるようにしましょう

【ウォーキングのポイント】

浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806