

## 暖かい日はウォーキングへ出かけよう！

今年は雪が多かったため、運動不足の方も多いのではないのでしょうか。暖かくなったら外を歩こうと考えている方のために、今回はウォーキングのポイントをお伝えいたします！

### 理想の姿勢

できるだけ  
背筋を伸ばす

視線は 10~15m 先を見る

肘は  
軽く曲げる

肩の力を抜き  
腕を大きく振る



履きなれた靴を履く

普段より歩幅を広く

### ポイント

- ①最初は5分程度から始める
- ②ペースは息の切れない程度で
- ③一度に距離を伸ばさずに  
午前・午後など回数を増やす



### 中止する目安

- ①胸に痛みや締め付けられる  
感じがする
- ②脈が乱れる、遅くなる
- ③息切れや息苦しさがある
- ④頭がボーッとしたり冷や汗がでる

\*体力と自信が付いてきたら・・・

- ・1日に30~40分
- ・1週間に3~5日 を目標に



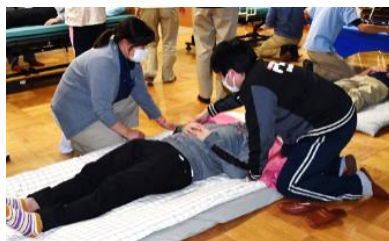
転倒には注意して  
行いましょう

ウォーキングに自信がない方は！？  
定期的に自主活動やサロンなどに参加することで  
体力を維持する効果が期待できます！

### 地域リハビリテーション研修会開催

4月13日、第10回地域リハビリテーション研修会を開催しました。

テーマは「褥瘡予防の臥位ポジショニング」。骨模型を使用し褥瘡になりやすい場所の確認や実技ではスライディングシートを実際に体験していただきました。



### <アンケートより参加者の声>

スライディングシートなどあるのは分かっていたけど実際に使って良さが分かりました！

★ゴールデンウィーク中も、通常通り営業します。