

秋から始める！

ウォーキング

健康診断や人間ドックなどの結果はいかがでしたか。

「もう少しやせた方がいいですよ」「血圧が高めですね」

こんな指摘を受けたり、体力の衰えを感じることはありませんか。今、手軽にできるウォーキングがブームです。しかし、足が痛くなったり、面倒になったりで長続きしない人も多いのが事実。今回は、ウォーキングを始めるうえで、正しい歩き方や注意点を紹介します。

トラブル予防の基本は靴選び

足に合った靴を履いてますか？

足に合わない靴は、爪の異常や外反母趾などの指の変形、傷の原因になります。正しい靴の選び方を知って、足を健康に保ちましょう。

靴探しのポイント



正しい歩き方で
どんどん
歩きましょう

いつまでも軽やかに続けられるように、歩き方に気を配ってみませんか？



ウォーキングを続けるためのヒント

- 楽しいことと結びつけよう
気になるお店や自然観察など
- 結果を目に見える形にしよう
歩数・体重・体脂肪率・健診結果の数値の変化
- ウェアやグッズにこってみる
サングラスや歩数計でコーディネート
- 自然を感じる場所に行こう
自然は人の五感を回復させる
- 住み慣れたまちを歩いてみよう
知らなかった店や公園の発見
- ウォーキング大会への参加
完歩賞やウォーキングリーダーをめざす



げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 10/6・13・20・27 (毎週木曜日)
11/10・17・24
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (きらきらコース)

- 日時 10/7・14・21・28 (毎週金曜日)
11/4・11・18・25
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

知っ得ゼミナール 2学期が始まっています！

- 日時・内容 14:00～15:30
10/14 (金): 知って得する 薬のリスク
講師 荒井泉先生 (薬剤師)
- 10/28 (金): コツコツ予防しよう
骨粗しょう症
- 11/11 (金): 認知症について
- 11/25 (金): 入れ歯と仲良く
- 場所 多久市役所 4階 大会議室東

第3回 家族介護教室

- 日時 10/8 (土) 13:30～15:00
- 場所 社会福祉会館
- テーマ
お口元気で歯つらつと！
～口腔ケアと誤嚥予防について～
- 講師 木下務先生 (歯科医師)
- 参加費 無料

教室紹介

～思い出クラブ～

最近、ものの忘れが気になり始めた方のために、頭の体操やレクリエーションを行っています。

- 開催日 毎週水曜日か木曜日
- 時間 14:00～15:30
- 場所 多久いこいの里 ■送迎 あり
- 参加費 無料 (材料代のみ自己負担 300円/月程度)



- 問い合わせ
多久市地域包括支援センター ☎75-6033