

Try1 とだ市を歩こう！のつぎ

協力／中島病院

福山さん

～ウォーキングでこころも体もご機嫌に～

ウォーキングはお金をかけずにでき、特別な練習も必要ありません。
やらないなんてもったいない！

『〇〇しなくちゃ』と難しく考えず、気軽にやってみませんか？
杖や押し車を使っている人はそのまま、ゆっくりでも良いです
体力に自信がない人は、10分程度でも構いません。
慣れてきたら少し速く、長く歩くように挑戦してみましょう。



思い立ったが吉日。宝探しをするつもりで出かけてみませんか？！

ウォーキングにはたくさんの効果があります！

転倒しない！！
(体力アップ)

強いからだ！
(骨を強くする)

物忘れしない！！
(認知症予防)

心も元気に！！
(ストレス解消)

よく眠れる！！
(睡眠の質の向上) など



服装

- ☆厚めの服1枚より、薄めの服で重ね着を
- ☆自分に合った靴選びを



手袋、マフラー等で
体温調節



冷たい空気をいきなり吸い込むと咳が出る場合があります。
マスクをして急に吸わない工夫も大切！



履き慣れた靴で
サンダルはダメ！

避けた方がよい時間帯

起床後すぐ



負担ⓧ

食事前の空腹状態



低血糖…

就寝2時間前



寝つきが悪くなる



発行
・
連絡先

市立地域包括支援センター
☎048-422-8821
中央地域包括支援センター
☎048-432-6088
戸田市長寿介護課
☎048-441-1800

新曽地域包括支援センター
☎048-446-6767
東部地域包括支援センター
☎048-434-6233
生活支援コーディネーター
☎048-444-0500

トライ やってみよう Try!

地域包括支援センター・生活支援コーディネーター【合同企画】



～ 今だから！何かをはじめよう！！ ～

コロナ禍での自粛生活により、今までより動かなくなった、億劫だ、転倒しやすい、物忘れが多い、飲み込みが悪い などの声を聞くことが増えました。みんなで一緒に元気になりましょう！！

お外をテクテク



Try1



とだ市を歩こう！



仲間とウキウキ



Try2



ラジオ体操



自宅でコツコツ



Try3



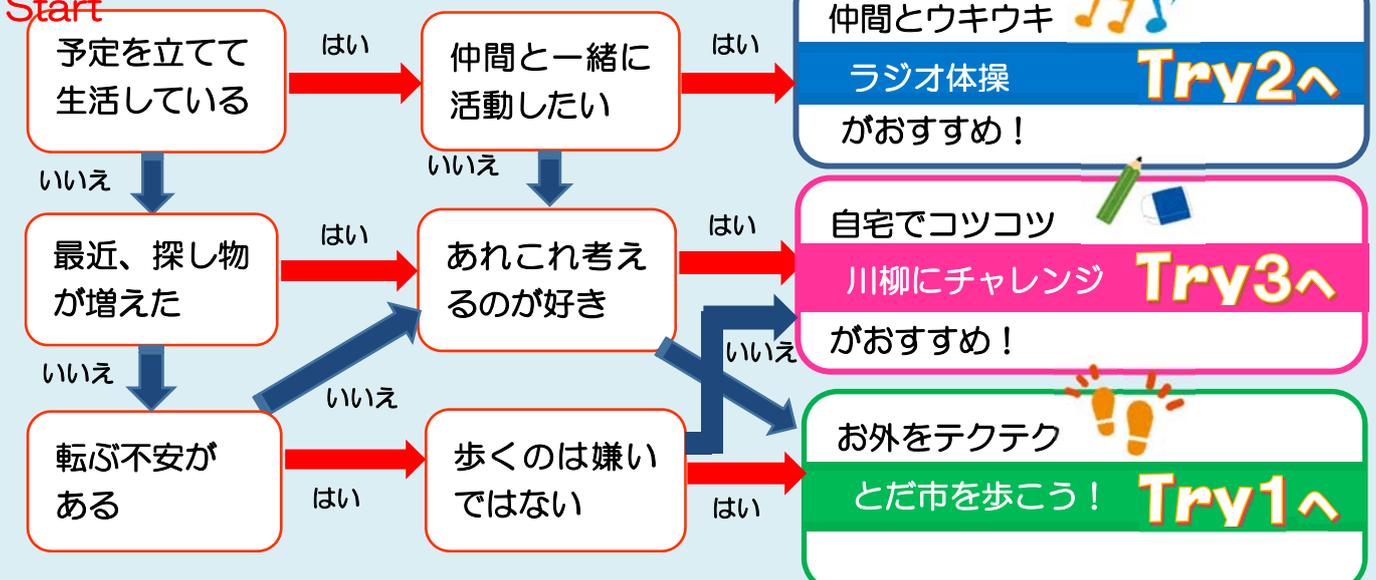
インタビュー（川柳チャレンジ）



STOP! 私は弱らない

あなたにぴったりの フレイル(虚弱) 予防対策は？

Start



*フレイルとは…加齢とともに心身の活力が低下し、生活に支障をきたしている状態