

## 有酸素運動 ウォーキングはじめてみませんか

5月になり暖かい日が多くなってきました。日常生活を送っている中で色々な筋肉を使うことに加えて全身運動としてウォーキングを加えてみませんか？

### ●有酸素運動とは

少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動のことをいいます。

### ●有酸素運動の効果

体力や筋力を良くしてくれるだけではなく、

◎血糖値を下げる ◎脂肪を減らす ◎血行を良くする ◎ストレス解消などの効果があります。

### ●方法

まずは**準備体操**から始めましょう（ストレッチなどを5～10分程度）

ご自身の体調に合わせて**10～30分**、できれば**1日に2回**適度に歩きましょう  
途中で休憩を入れても結構です。少し汗ばむ程度行いましょう。

※注意！ 無理に行わない。水分をしっかりとる。

### ☆ポイント！

- ◎遠くを見るように前を向く
- ◎腕を大きく振る
- ◎やや大股の歩幅で歩く



### ☆認知症予防



- ・ウォーキングを行いながらしりとりを行います。
- ・ご夫婦やグループで行っても良いでしょう。
- ・花の名前、魚の名前、県名などお互いに課題をだしあいながら歩くことも良いでしょう。