

安心・安全にウォーキングを行うポイント

体調をチェック

- 体温は平熱である
(37.5℃以上なら外出を控えましょう)
- 発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ



感染予防の基本

- ウォーキング前後に手洗い
- 咳エチケット
→マスクの着用
- ※マスクを着けていつも通りの運動をすると、運動強度が上がることがありますので、いつもよりゆっくり速度でウォーキングしてください。



密を避ける

★人との距離をあけましょう。

前後なら約5m 横なら約2m



3つの密の内、1つでも該当しないように注意しましょう！

★人ごみを避けて、一人で行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

熱中症予防

- ★適宜水分を摂り、熱中症を予防しましょう。
※マスクをつけた状態では熱中症のリスクが上がります。意識して定期的に水分補給することが大事！
- ★いつもより多め・早めの休憩を取りながら歩きましょう。



介護予防に効果的なウォーキングのコツ

姿勢

- ・肩の力を抜く
- ・視線は遠くに、あごは引く
- ・胸を張る
- ・背筋を伸ばす
- ・膝を伸ばす



腰や膝を傷めず、転倒を防ぎます

歩き方

- ・腕を前後に大きく振る
- ・歩幅は出来るだけ広くとる
- ・かかとから着地

一緒に認知症予防も

運動(ウォーキング)で身体の健康を促し、頭のトレーニングで脳を活性化させることで認知症予防になると言われています。頭の中でしりとりや計算をしながら歩いてみましょう！



- ★しりとりウォーキング
(りんご→ゴリラ→ラッパ→パイナップル……)
- ★足し算ウォーキング
(3→6→9→12→15→18→21……)

- ★車や自転車、他の歩行者に気をつけて歩きましょう。
- ★季節によって変わる草花など、見える景色を楽しみましょう。自然や景色を見ることがリラックス効果を得られます。