

「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℃を超える場合は外出NG)
- 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



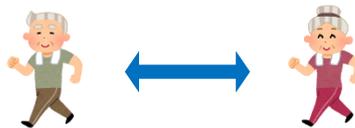
感染予防の基本

- ウォーキング前後に手洗い
 - 咳エチケットについて
- マスクを着けていつも通りの運動をすると、熱中症・呼吸困難を引き起こす恐れがあります。ほかの人と2m以上、前後5m以上離れることができる場合は、マスクは外しましょう。

密を避ける

★人との距離をあげましょう。

前後なら約5m 横なら約2m



水分を
しっかり
とりましょう！

3密を避けましょう！
(密集・密接・密閉)

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。



帽子と
タオルを
忘れずに！

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……)
- ★足し算ウォーキング
(3→6→9→12→15→18……)
+3 +3 +3 +3 +3……

新型コロナウイルスの感染対策によるサロン等の活動中止を受けて、市内の自治会等では新しい様々な取り組みが始まっています。滝沢市地域包括支援センターから滝沢市社会福祉協議会へ委託している「生活支援体制整備事業」で、地域の取り組みを紹介するページを作成しました。ぜひご覧ください。

滝沢市社会福祉協議会HP
「つながり・つながる・滝沢市」
<https://takizawa-shakyo.or.jp>



滝沢市地域包括支援センター
019-656-6523

このセンターだよりは市ホームページに掲載中です

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
- ・歩きやすい運動靴で

姿勢

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



介護予防に効果的なウォーキングのコツ☆

介護予防事業の再開状況について

①いきいきサロン、いきいき百歳体操等

感染症対策について各サロン等と協議しながら順次再開に向けて準備を進めております。

お近くの地域のサロンの再開状況については、地域包括支援センターへお問い合わせください。

②運動機能向上教室参加者募集！

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって日時、内容は変更する可能性があります。

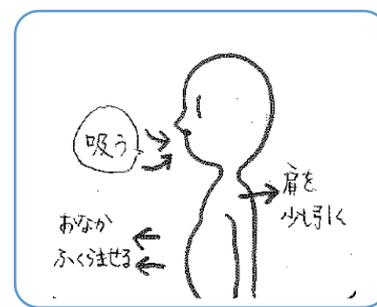
対象	<ul style="list-style-type: none"> ・滝沢市内にお住いの65歳以上の方 ※病状や介護サービスの利用状況によっては参加をお断りする場合があります。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣を身に着けることができるようきっかけづくりを応援します。高齢期に多い「低栄養」、「口の機能の低下」「物忘れ」の予防についても学びます。 ・市内施設と高齢者向けトレーニング機械を利用して、無理なく筋力やバランス能力・持久力を高めていきます。 ・理学療法士を講師として、自宅で行う運動についても学びます。
会場	<ul style="list-style-type: none"> ※移動手段のない方へ、送迎あり ・滝沢市総合公園体育館（会議室）、はつらつ元気館、市民福祉センター（集会室）
日時	<p>《7～8月コース》</p> <p>7月7日、7月14日、7月21日、7月28日、 7月30日、8月4日、8月6日、8月18日、 8月20日、8月25日、8月27日</p> <p>毎週火曜。8月以降は毎週火・木曜</p> <p>13時半から15時半まで（週1～2回の全11回）</p>

お問い合わせ・申し込み 656-6523

③はつらつ元気館のその他の教室について
 ≪運動機能向上フォロー（午前中の教室）、
 一般開放（午後の教室）≫

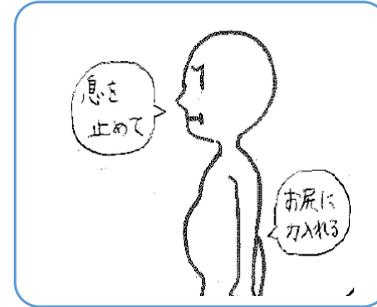
感染症対策のため、現在は休館しています。今後、人数制限や、消毒等対応を検討しており、段階的に再開予定です。再開の方針が決まり次第、これまで参加していた方へご連絡させていただきたいと思っております。

【はつらつ元気館が休止中の今、できること】
 おうちでの筋力トレーニングを継続しましょう。



☆ドローイング：おなか周りの筋肉を鍛えます。腰痛の改善、姿勢や体の動きを安定させます。

(1) 背筋を伸ばして、ゆっくり息を大きく吸い込む
 ※おなかを意図的に大きく膨らませ、胸にいっぱい空気を吸いこみます。姿勢をまっすぐにして、肩を後ろへ少し引くように意識します。



(2) 息を止めておしりに力を入れます。

(3) 息をゆっくり吐きながら、おなか全体をへこませます。



※おなかを背中へ近づけるイメージ、この時お尻にも力を入れます。

(4) おなかを最大限へこませたまま30秒キープ
 ※息は止めない・肺の上のほうだけで息をするイメージ