



# レッツウォーキング！！

## ～歩き歩きで介護予防～



### ～歩くことが減ることによって起きること～

#### ① 普段から歩かないと “歩けなくなる”

歩行する機会が減ると閉じこもりがちになります。活動量が低下し廃用症候群から寝たきりにつながります。

#### ② 転倒しやすくなる

歩かないと下半身の筋力が低下し転倒しやすくなります。骨折から「要介護状態」につながる恐れがあります。

#### ③ 人との交流が減る

外出の機会が減ることによって社会から孤立しうつ病や認知症が発症する恐れがあります



### 良い姿勢で歩こう

視線は前に

肘は軽く曲げて  
後ろに引く

お腹に力を入れるように  
意識する

上半身は  
まっすぐに保つ

踵から地面を踏み  
つま先で蹴り出す

足の指をしっかりとって  
地面をとらえる

### ウォーキングの様々な効果

- ★体力、持久力、バランス機能の向上
- ★ロコモティブシンドローム(筋肉の衰えで、立つ・歩く等の機能が低下している状態)の予防・改善
- ★サルコペニア(加齢に伴う筋力の減少)の予防・改善
- ★認知症予防…等.

自分のペースでウォーキングを続けて  
いつまでも若々しくいきましょう

