

元気アップ教室 健康通信



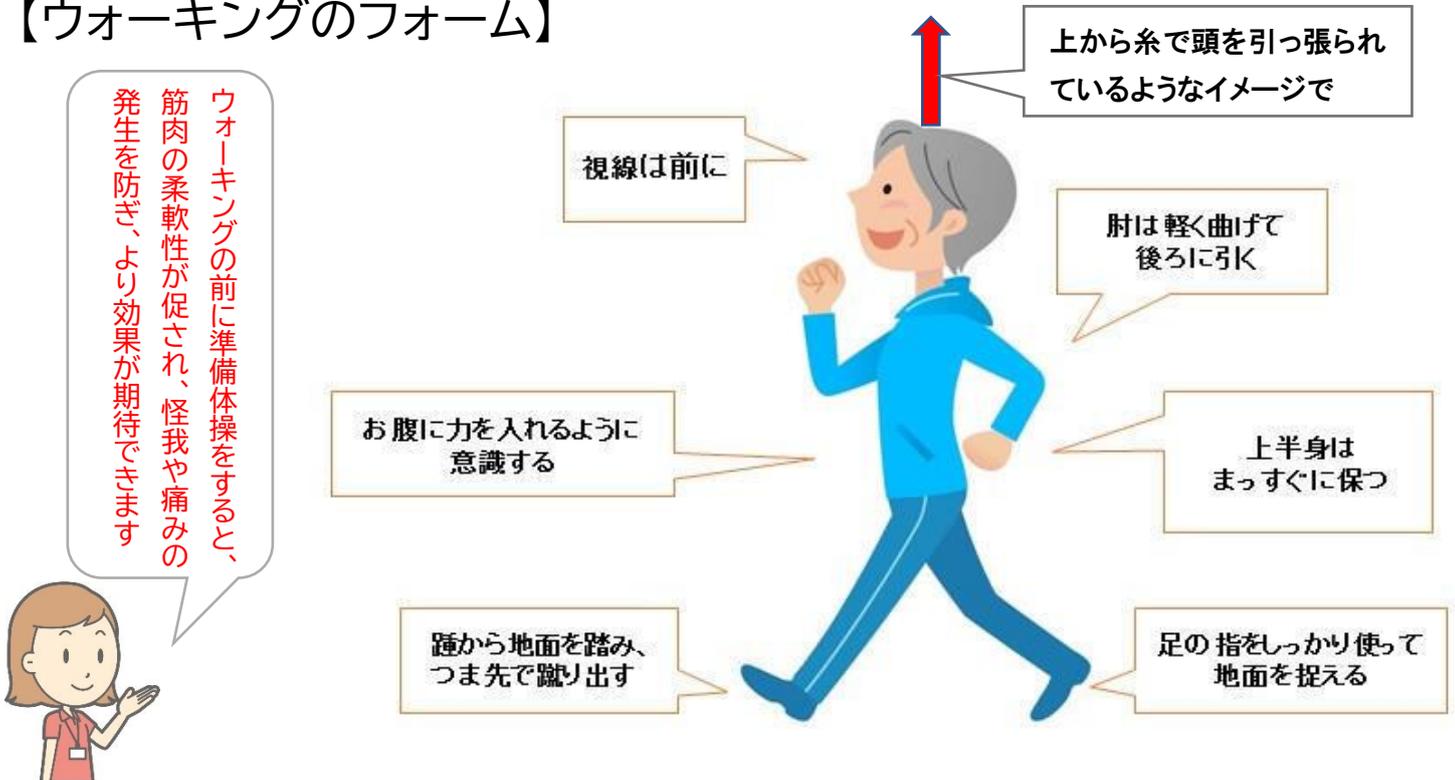
令和4年10月 No.35
大郷町社会福祉協議会
大郷町粕川字東長崎31-7
TEL : 359-2753



ウォーキングの姿勢を学び健康長寿！

ウォーキングは手軽に始められる運動で、全身の持久力と筋肉の維持向上・寝たきり予防・認知症予防が期待できると言われています。
正しい姿勢で歩き、より効果を高めましょう！！

【ウォーキングのフォーム】

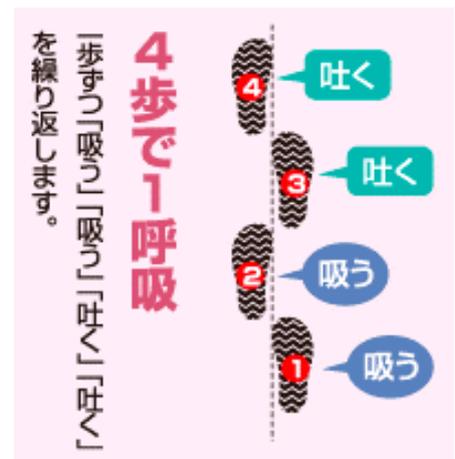


【足の動き】



【呼吸法】

スムーズな呼吸によって全身に酸素を送り込むことで効果が増します。





～ウォーキングの心理的効果～



ウォーキングを行うとリラックス効果のあるホルモンが分泌されるため
ストレス解消にも役立ちます。またウォーキングで外に出ることで人との
コミュニケーションが増え認知機能の低下を抑える効果もあります。



ストレス



ストレス解消



コミュニケーション



認知機能低下を抑える

楽しみながら歩いて景品ゲット！

歩くのご褒美がもらえる！！まずは2週間続けてみませんか？

【散歩とLINEを楽しむ会】詳しくは緑色のチラシをご覧ください♪



参加賞の賞状(参加者全員へ)



第1回4位の景品



第2回2位の景品



このマークが目印！