



かっぱ通信



暖かく穏やかな春がやってきましたね！気持ちよく健康な毎日を送るためには、ひとりひとりの体力や健康状態に合った無理のない運動を、気軽に楽しく続けることが大切です♪

そこでおススメなのが「ウォーキング」です！

ウォーキングは、肥満や生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病）の予防に最適です。また、^{こつそしょうしょう}骨粗鬆症や認知症の予防にもつながります。

毎日の生活の中で、いつでも、どこでも、誰でも手軽にでき「こころ」と「からだ」にいいことがいっぱいです！

☆しっかり歩くためのコツ☆

普段より少し早めに！

背筋を伸ばす

腕は大きく振る

大股で歩く

かかとから着地

1日8000歩
早歩き20分を目標に！
8000歩歩くには約70分必要です。70分のうち20分を早く力強く歩くとより効果的です



広島市南区段原南2丁目12-27 パルルアイビル2階
電話：(082) 261-8588

広島市段原地域包括支援センター



☆ウォーキング前後の健康チェック☆

①血圧



<基準範囲>

140/90 mm Hg 未満

②体温



<基準範囲>

35℃後半～36℃台

③脈拍



<基準範囲>

1分間に50～80回

④呼吸



<基準範囲>

1分間に16～20回

！ 基準範囲を大きく外れていた場合は、ウォーキングは控えて
医師に相談しましょう

☆効果的な水分補給の方法☆

①運動を始める30分前に、コップ1～2杯の水を飲む

→脱水の予防と水分吸収の促進

②運動中は15分ごとにコップ1杯のスポーツドリンク

などを飲むとよい →水に少し塩を加えたものでも可

！ 高齢になると脱水になりやすいので、こまめな水分補給が必要！



■職員紹介

入職しました

平成28年12月19日より新しく仲間入りしました、保健師の高井淳司です。女性ばかりだった段原包括では、唯一の男性職員になります！早く地域の皆さんに覚えて頂けるよう、がんばっていきますので、どうぞよろしくお願いいたします！



保健師 高井 淳司