



五月が丘 ウォーキング& 介護予防おでかけマップ



自然豊かな五月が丘を、楽しみながらウォーキングしましょう。
健康維持のために、地域の人との交流の場にも出かけましょう！

【ウォーキングの効果】

- 老 化 の 予 防 ： 脳の働きが活性化し認知症予防になります。筋力アップ・骨密度アップに効果があります。
- 生活習慣病予防： 有酸素運動の代表格です。高血圧・糖尿病・脂質異常症などの予防・改善に効果があります。
- そ の 他 ： 肥満解消、スタミナアップ、ストレス解消など、たくさん効果があります。

【坂道を歩くポイント】

- かかとから着地して、足の裏全体で体を支えるようにする
- 体をまっすぐに保ったまま、上り坂では重心をやや前方に、下り坂ではやや後方におく
- 歩幅は少し狭くする
- 股・膝・足首の関節を柔らかく、脚全体を使うようにする
- 視線はやや先を見る

ウォーキング自主グループ「楽しく歩こう会・さつき」

毎月第4金曜日 13:30～15:30
公民館に集合して楽しくウォーキングしています。
※日時・場所に変更する場合があります。
問い合わせ先：佐伯区健康長寿課（TEL：082-943-9731）



お出かけ先など介護予防に関するご相談は…五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センターまで(TEL:082-208-5017)

企画・編集：楽しく歩こう会・さつき、五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター
五月が丘公民館、佐伯区健康長寿課

発 行 ： 佐伯区健康長寿課(TEL:082-943-9731 発行月:平成28年3月)