

# きたかみ

## 4月号

# いきいき通信

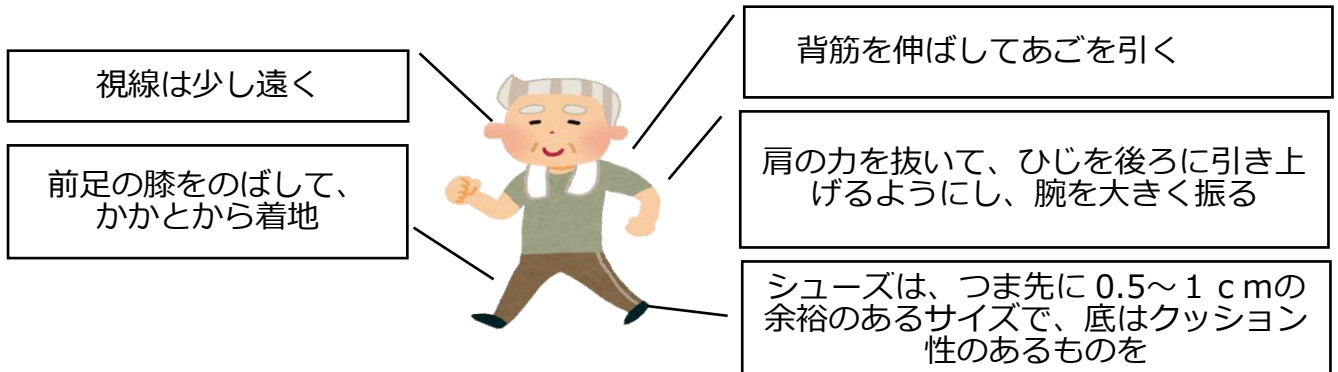


発行日／令和5年3月吉日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ／72-8221(直通)

いよいよ春本番！お出かけしたくなる季節となりました。今回は、ウォーキングを安全に効果的に楽しむための情報をご紹介します！

## 正しいウォーキング方法を知りましょう！

ウォーキングは手軽にできる運動の一つですが、正しい方法で行わないと、健康効果が得られないだけでなく、関節などを痛めてしまう可能性があります。正しい方法を知って、ウォーキングを楽しみましょう。



安定して歩くためには、足の指の動きが重要です。日頃から足の指を広げたり、曲げたりする運動をしましょう。また、できるだけ正しい動作を意識して、無理のない範囲（歩き慣れていない人は、10分程度から）で歩くことをおすすめします。

## ポールウォーキングのご紹介

ウォーキングをしたいけど転倒が怖いという方や、姿勢を改善したい方には、ポールウォーキングがオススメです。ポールを持つことで、姿勢よく、安定して歩くことができます。

なお、ポールウォーキングは、昨年引き続き、「hoKko まちの保健室」で体験することができます。



### ～きたかみいきいき体操支援のスタッフ紹介～

今年度は、菅原郁美看護師(右)、高橋香子(かおこ・左)看護師を中心にきたかみいきいき体操のグループの支援を行います。また、引き続き住吉香奈子保健師(中央)も出前講座やグループ支援を担当します。みなさまの地域にお邪魔しますので、一年間よろしくお願いいたします。

