

暖かくなりとても過ごしやすくなってきました。色々な花が咲き散歩するにはとても良い時期です。ぜひ散歩に出かけましょう！

＜散歩の注意点＞

筋力の低下により運動時に転倒や傷害を発症するリスクがあるので、自身の健康状態や体力を考慮し、無理せず自分のペースで行うことが大切です。歩く時の視線は10mから15m先を見るようにすると、自然に背筋が伸びやすくなり、視野が広がります。



＜散歩時のポイント＞

- 1、歩幅は無理の無い範囲で大股になるように足を踏み出します。少しずつ大股でのフォームを意識する事で、動きながら内腿、お尻、ももの裏の柔軟性を高めることができます。
- 2、足の裏の重心の移動はかかとから、つま先（つま先全体で地面を押すように意識します）へ足の裏を転がすようにします。
- 3、肘を曲げて、肘を十分後ろに引くようにします。肘を後ろに引くことで猫背の予防・改善になります。また、肩甲骨が動くことで骨盤が動きやすくなります。脚を大きく使うためには、腕振りが大切なポイントになります。

散歩に行くときは歩きやすい靴や服装に気を付けましょう！
また、体調に十分気をつけて水分をしっかり摂ることを心がけましょう

体操の様子

月・木午後コースです。

女性だけの7名のコースです。地域の行事や、体調不良などでなかなか全員が揃うことがありませんが、毎回笑いの絶えないクラスです。

3月は、踏み台昇降運動やスリングで肩の運動を行いました。

自宅にて一人で運動する事ももちろん大切ですが、みんなで楽しくする事が日常生活にも良い刺激になり脳の活性にも繋がります。

