

先月の新聞で、散歩について記載しました。今回は、散歩とウォーキングの違いについて調べてみました。まずは、ウォーキングです。

ウォーキングの目的は、有酸素運動によって体内に蓄えられている体脂肪を燃焼させることです。

早歩きで軽く汗ばむくらい程度の歩行運動を20分以上続けることが必要です。



散歩の目的は、気分転換です。また、目に飛び込んでくる風景、身体で受ける風、音、匂い、温度を感触することで刺激となり脳を活性化させます。

また、ウォーキングの時間の1.5倍散歩を行うと同じ消費カロリーになるようです。



結論から言いますと、どちらが良いかはではなく歩くことが大切という事です。

その日のご自分の体調に合わせてウォーキングをするか、散歩をするかを決めるのもよいかと思います。

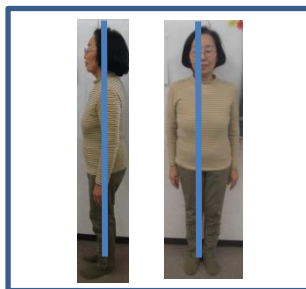
体操の様子

火・金午後コースです。以前は4名でしたが4月から1名増えて5名、女性だけのコースです。

先月より脳トレの時間に手芸教室を開始しました。

目標はつるし飾りの完成です。一カ月に1から2個覚えて1年かけて完成を目指します。

教室に来られている方々同士で教え合います。運動と脳トレの両立に頑張っています。



ろうけん青空では、初回と3ヶ月毎に姿勢の確認を行っています。

体操を行った事で、どのように姿勢が変化したかをご本人に知っていただき、日常生活でも気を付けて頂けるようにアドバイスをします。

晴れの日が続き歩きやすい日が増えてきました。

普段から教室で頑張っている皆さんは、歩行にもだいぶ自信がつき外出の回数も増えてきているのではないのでしょうか？

そんな時こそ、十分に気を付けてほしいのが転倒などによるケガです。

外出時には慌てることなく時間に余裕を持った行動をしましょう。

「こんな所で・・・」「こんな段差で・・・」等、いつも皆さんが気を付けている所などで転倒する事が多々あります。

歩きがスムーズになった時こそ十分な注意が必要です。

