

# 高齢者あんしんセンター



## ホピ園たより



令和3年10月1日発行 第76号  
 発行：高齢者あんしんセンターホピ園  
 電話：027-324-8844  
 ホームページ：http://turbulence.jp/



味覚の秋、芸術の秋、スポーツの秋となりました。みなさま体調はいかがですか。  
 今月は、ウォーキング（有酸素運動）についてお伝えさせていただきます。

### 効果

#### 体力の増加

筋力が増加し、代謝エネルギーがアップし、体内の循環をよくします。



#### 骨粗しょう症の予防

骨に適度な刺激が伝わり、新陳代謝が高まり骨密度が上がります。太陽光浴びるとビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を高めます。

#### リラックス効果

自然・景色を楽しみ、日光を浴び、新鮮な空気を吸うことで、リラックスをもたらし、ストレスを軽減させます。

#### 生活習慣病の予防

体脂肪を効率よく燃焼するため、肥満防止になり、動脈硬化の予防・改善に役立ちます。



### 歩き方

目線を上げて前方を見る  
 ⇒姿勢の維持に効果的

肘を軽く曲げ、後ろに引いて自然に戻す  
 ⇒肩甲骨周りの筋肉をたくさん使うことで、エネルギー消費量が増加



かかとからやわらかく着地する  
 ⇒踏み込んだ際にお尻の筋肉が身体を安定させる  
 ⇒つま先が上がることで、転倒予防につながる

出典：いつでも元気30周年記念パンフ



## 足踏み運動

外に出るのが心配な方や、天候が悪いときなどは室内で足踏み運動がおすすめです。

太ももを高く上げると効果的です。



肘を大きく後ろに引くと肩甲骨が動き、肩こり解消にも。



転倒の心配がある方は壁に手をついたり、椅子に座って行ってください。



室内での運動は周囲の安全を確認して行いましょう。

床に落ちているものなどは転倒の原因になることがあります!!



## 靴の正しい履き方・選び方

### 【選び方】

- つま先がしっかり上がっている
- 靴底の素材は軽く滑り難い
- 屈曲性に優れたもの
- 脱ぎ履きがしやすい
- 柔らかい素材で軽いもの
- 中敷き部分にクッション材が入っているもの



### 【履き方】

- ①必ず紐をほどいてから足を入れる。
- ②かかとを地面にトントンとつく。
- ③かかとを浮かせて紐を結ぶ。

出典：いつでも元気30周年記念パンフ

東京都消費生活相談センターホームページ



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。訪問等で不在の時もあるため来所される際は、ご連絡していただくと助かります。お気軽にご相談ください。

### お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1 (特別養護老人ホームホピ園内)
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844