

ウォーキングおすすめします！正しく安全に行うためのポイント

ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる運動です。ウォーキングには**気分転換**、**持久力が上がる**、**免疫機能が上がる**といった3つのメリットがあります。正しい方法を意識して、初夏のウォーキングを満喫しましょう。

効果的にウォーキングをするには？

活動量を増やすためには有酸素運動になるよう工夫する必要があります。まずは20分を目標に、「息が弾むくらい」のペースで行いましょう。

歩き方のポイント

少し前を見ながら、歩幅はいつもより少し大きく、踵から着き足指で蹴る意識で、腕を大きく振るようしましょう。

ウォーキング実践で大切な4つの要素

準備: 歩きやすい靴をはき、適度に水分補給をしてください。

時間: 食後1時間後くらい。夜は足元が見えにくいのでお勧めしません。

場所: 慣れたコースや混雑しない場所を選ぶといいです。

記録: 時間や歩数、疲れ具合などを記録すると継続の励みになり、効果を実感できます。



介護報酬、医療報酬改訂に、6月から一部料金の変更がございます。

※高齢者虐待防止措置（基準型）、緊急時訪問看護加算Ⅱ、特別管理加算・ターミナルケア加算有り

| 5月 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| AM | △/△ | △/○ | △/△ | △/○ | ○/△ | △/△ | △/△ |
| PM | △/△ | △/○ | ○/△ | △/△ | △/△ | △/△ | △/△ |

看護/赤 リハビリ/青 ◎…大歓迎 ○…空あり △…要相談

※祝日の訪問に関してはご相談ください。「空きあり」と掲載されていても、すでに埋まっている場合がございますので、ご了承ください。

まずはお気軽にお問い合わせください

546-7644

ホームページ



公式LINE



訪問看護ステーションひまわり

上越市木田1-13-16 シャルムハウス1階