

「正しい歩き方」について

あなたの
ウォーキングは
大丈夫??



健康運動指導士寺本先生にご講演いただきました!!

12月14日(土)、きいろいマリーゴールドの総会に合わせ、歩き方についてのご講演をいただきました。友の会の会員さん13名に加えて、他に2名の方にご参加いただきました。ウォーキング前の準備運動や、クールダウンの方法、自宅の中でできる運動などについて、実際に体を動かしながら教えていただきました。また、ウォーキングをする頻度や靴の選び方についても、具体的にご講義いただき、参加された皆さんの日々のウォーキングに活かしていける、興味深い内容でした。

ご参加いただいた皆さんからの感想・意見

- とても実践的な内容だったので、時々運動指導士さんのお話を聞きたい
- ウォーキングの仕方について持っていた疑問が解決できた
- ウォーキング前後のストレッチの大切さを痛感した
- 少しの運動で体がポカポカしてきました。今日のことを少しずつ思い出して実践したい

スタッフより

その場で体を動かしたり、疑問に思っていることを質問したり、すぐに日常に生かせる内容でしたね。糖尿病の運動療法で望ましいのは中強度、ややきついとを感じる程度の運動です。講義の内容が気になる方は看護師に内容を尋ねてみてください。

看護師:宇津野

