



smart  
Wellness  
DATE

健

幸

都

市

NEWS

Vol.42

歩くことの効果と元気づくり講演会について掲載します。みなさんの日々の健幸づくりにお役立てください。

☎健幸都市づくり課健幸都市推進係 ☎ 575-1146

10月から始まる「健幸ポイント事業」について、より多くの市民の皆さんに参加いただけるよう、スマートフォンをお持ちでない人の参加も検討しています。

詳細は10月12日(金)発行の市政だよりお知らせ版をご覧ください。



## 歩いて認知症を予防しましょう

だて健幸隊養成の講師を務めている杉浦伸郎さんに、認知症予防の歩き方と筋トレについて紹介していただきます。日々の生活に意識した歩き方を取り入れて、認知症を予防しましょう。



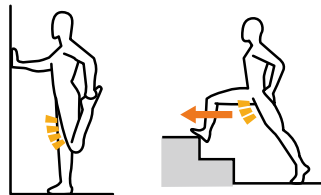
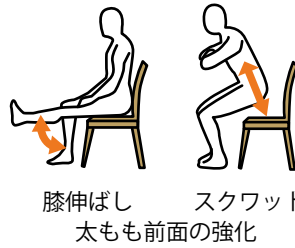
杉浦 伸郎さん

株式会社コーチズ代表取締役。伊達市いきいきウォーキングや健幸隊養成の講師として活躍中。

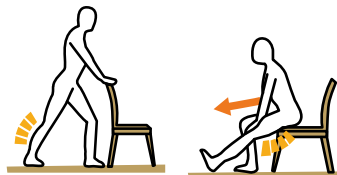
### 認知症と歩行の関係

65歳以上の高齢者で、歩幅が広く早足で歩いている人は認知症のリスクが低く、歩幅が狭くゆっくり歩いている人は認知症のリスクが高いという、ひとつの判断方法があります。

歩行というのは単に足を前後させるだけでなく、腕やお腹、背中を含めた全身の筋肉と、視覚・聴覚・バランス感覚などのあらゆるセンサーを稼働させる動作です。それを可能にしているのは脳であり、そこに何らかの異変が生じると、各部位への命令がうまく伝わらず歩幅や歩行速度に現れると考えられています。



ももの前 & 股関節  
ストレッチング



ふくらはぎ & ももの裏側  
ストレッチング

### 認知症予防の歩き方

大きな歩幅でしっかり歩くことで脳の活動が活発になります。①少なくとも週90分以上(1日15分以上)、②歩幅を大きく早足で、③ややきついと感じるくらいの中・強度でしっかり歩きましょう。

### 歩幅を広げて歩くために筋トレ・ストレッチをしよう

加齢や活動量の減少によって、脚の筋力や柔軟性が低下すると、歩行時に足を蹴り出す力が弱くなり、歩幅は狭くなります。こうした特徴は筋トレやストレッチを実践することで、予防・改善することができます。そこで、最低限これだけは実施してほしい下半身の運動を紹介します(右図参照)。呼吸を止めないでゆっくりと行ってみましょう。

## 元気づくり講演会を開催します

樫本真幸さんをお招きして、講演会を開催します。

講演会では、医療や介護に依存せず、上手に利用しながら住み慣れた地域で自立した生活を送る生き方についてご紹介します。また、当日は市内81カ所で行っている「元気づくり会」の体験会も開催します。ぜひご参加ください。

[日時] 10月13日(金) 10時～11時40分 [会場] 伊達市ふるさと会館

[定員] 500人 [参加費] 無料ですが、整理券が必要です。

[整理券配布期間] 9月28日(金)～ ※定員になり次第配布終了となります。

[整理券配布場所] 保原保健センター、各総合支所、伊達市ふるさと会館



樫本 真幸さん

四国医療産業研究所所長。  
全国各地で講演を行い元  
気な生き方を説いている。