

# 1 さあ！はじめよう！

水分補給を  
忘れずにね



## 高齢者の運動時の注意事項

- 原則としてマスクを着用する
- 参加者間で距離を保ち、大声での会話は避ける
- 体調不良時（発熱、倦怠感など）は参加しない
- 更衣室などはできるだけ利用しない
- 終了後に多人数で会食やカラオケをしない
- 帰宅時には手洗い、うがいをする

## 高齢者の健康づくりに必要なこと

### 定期的に運動をする

有酸素運動（ウォーキング）  
筋力トレーニング（特に下肢）  
各種スポーツ

### 家に引きこもらない

コミュニケーションのある生活

### 生きがいのある生活

趣味やボランティア活動

出典：令和2年度天白区地域包括ケア推進会議健康づくり部会市民講演会「コロナ禍での健康づくり」  
東海学園大学 健康開発支援センター長 島岡清 資料より一部抜粋

## 2 ウォーキングのためのくつ選びとはき方



### くつ選び

- ・ 踵はつぶれない固さのホールドできるもの
- ・ 幅広すぎない（中で足が揺れない）

### くつのはき方（ひもくつ）

- ・ 踵をトントンと合わせて、足首のひもをしっかりと締める