



4月です。ようやく寒い冬が終わり、暖かい春がやってきましたぁ(*^_^*)
遠足にお花見にと何かと行事が多い季節です。でも、お酒は、ほどほどに。ビールのおつまみも意外とカロリーが高いので食べすぎには気をつけて下さいねえ~(>_<) 今回は少し暖かくなってきたのでウォーキングについて簡単ではありますが説明させていただきます。



Let's ウォーキング！！

効果

肥満解消	心臓の強化
生活習慣病の予防	脳をきたえる
ストレス解消	骨への効果

服装

動きやすいものなら何でも O.K.
吸湿性や吸水性がよいものなら、なおよい



手をしっかり
振って

あごをひいて
背筋はピン



歩幅を
少し大きく

かかとから
着地

*水分補給は、しっかりとしましょう。
*柔軟体操をしっかり行いましょう。

靴選び

歩きやすいもの
衝撃が吸収できるもの
土踏まずの所にクッションがあるもの
午後足が膨らんだ状態の時に合わせる



時間

朝は体が起きていないので、よく体操をしてから歩きましょう。
お昼は、交感神経の働きが活発で、調整能力も高いので運動には、一番適しています。
夜は目立つ服装をして十分に気をつけて下さい。

私は、4月生まれで今月誕生日を迎えます\(^o^)/4月生まれの皆様おめでとうございます 暖かくなってきたので、イチゴ狩りに友達と行ってみようと計画しています。大好きなイチゴをいっぱい食べられるなんて、考えただけで今から楽しみです(*^_^*)



過去のCPAP通信がインターネットでご覧になれます

呉共済病院ホームページ <http://www.kure-kyosai.com/> へどうぞ\ (o) /

* ご意見ご質問がございましたら外来にてお申し出下さい。 発行/ 臨床研究科