



2020年は東京でオリンピックが開かれることになりました。「どんな開会式になるのだろう？」と今からわくわくしますが、後7年あります。元気にオリンピックが見られるように体を鍛えておきましょう！



工事に伴う一時休業のお知らせ

日頃から、豊田市温浴施設じゅわじゅわをご利用いただき、誠にありがとうございます。

バーデゾーン天井工事のため、下記の期間について休業させていただきます。

平成25年11月1日(金)～11月30日(土)

皆様には、ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

※「豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信」平成25年7月号 No.144 に掲載いたしました「健康講座開催のご案内」のうち、第7回を11月29日(金)に開催する予定でしたが、上記の休業期間になるため、中止とさせていただきます。

※12月の休館日は12月2日です。

介護付有料老人ホーム (株)豊田ほっとかん

入居一時金 0 円!
月額家賃 で入居していただける
ようになりました!

※詳しくは、お問い合わせください。
ホームページでもご覧いただけます。

TEL:0565-36-3000
<http://www.toyota-hotkan.jp>

お知らせ

フリーマーケット開催日

11/19(火)・26(火)

ウォーキング

まずはフォームチェック

右の図が快適に歩く正しいウォーキングフォームのポイントです。コツをつかんで、気軽にウォーキングをしましょう。

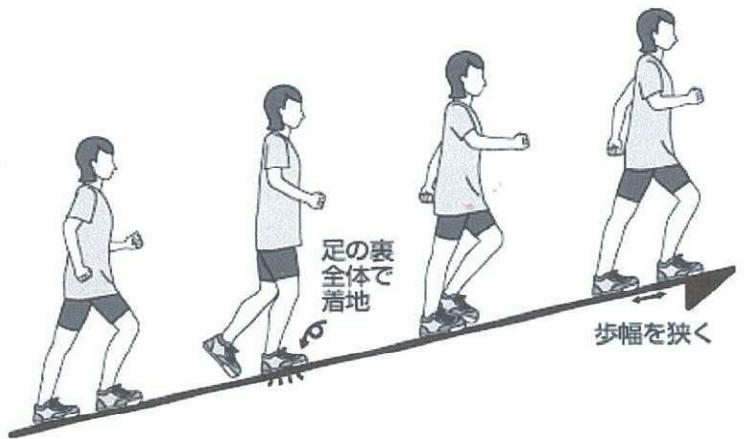
チェックポイント

- 1) 自然な姿勢をつくる(前から見て肩・骨盤の位置は？横から見て耳の下に肩がある？)
- 2) 膝を伸ばして、かかとから着地
- 3) 足の裏で地面をつかむように、かかとからつま先へ重心移動
- 4) つま先に重心を残してしっかり蹴る
- 5) 足の運びは左右それぞれの直線上を踏む
- 6) 視線はいつも10~15 m 先を見る
- 7) 呼吸は自然に足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」
- 8) 肘を軽く曲げ腕をコンパクトに元気よく振る

<上り坂のウォーキングフォーム>

平らな道の2~3倍の負荷がかかる坂道ウォークなら、効果倍増です。

- 1) 体重を後ろ足に残したまま、前に踏み出した足の裏全体で着地し、踏み出した足に体重を移動させる
- 2) 踏み出した足の膝を伸ばして、カラダを持ち上げるように進む
- 3) 歩幅は平地と比べ、やや狭め。ときどき足元を確認しながら視線は遠くを見るように



<下り坂のウォーキングフォーム>

下り坂では、膝や足に負担がかかりやすいので、注意してトライしましょう。

- 1) 後ろになっている足を曲げ体重を移動しながら、もう一方の足を伸ばし、足のかかと部分から傾斜に沿って足の裏全体で着地する
- 2) 背筋を伸ばしてカラダは垂直を保つように心がける
- 3) 傾斜角度とスピードに注意し、ときどき足元を確認しながら、なるべく前方を見て歩く

