

元気な高齢者ライフは**筋肉と関節**にかかっている

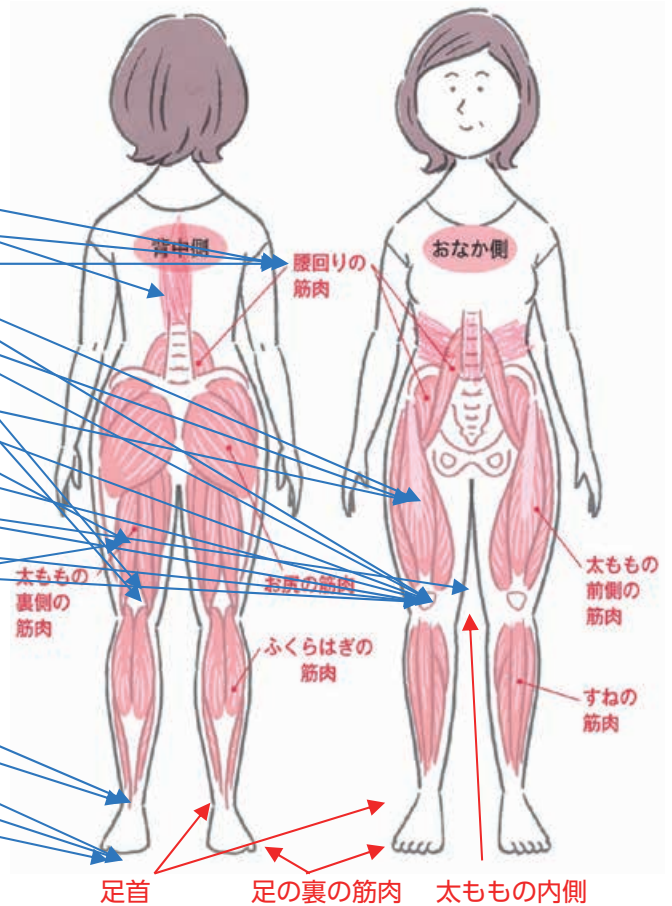
歳を感じる症状

どこが衰えていくのだろう

**自分の症状をチェック
してみましょう**

衰える筋肉を見てみよう 🔍

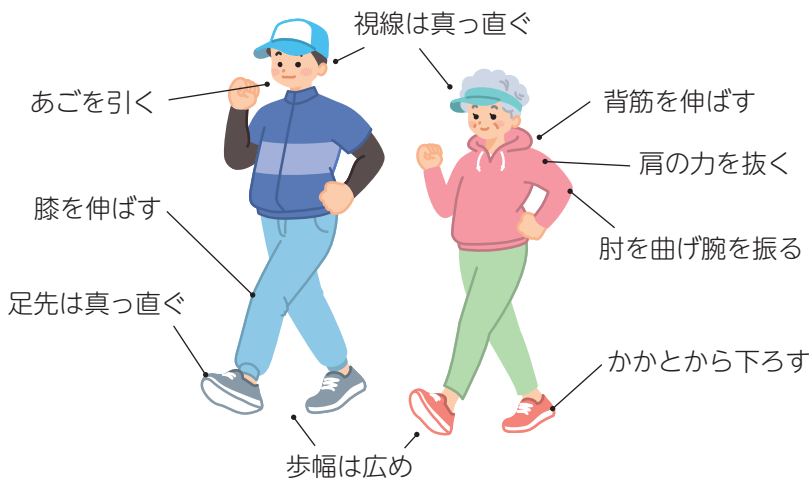
- 背中、腰が曲がる
- 前で物を持ってない
- 長い時間立ってられない
- 歩くのが遅く、長く歩けない
- すぐに立ち上がれない
- 正座ができない
- O脚になる
- 上り坂が辛い
- 下り坂が辛い
- つまづきやすい
- 転倒しやすい
- 外反母趾
- 巻き爪になる
- 骨粗しょう症



参考文献：保健活動を考える自主的研究会教材

「何歳になっても歩けるように」

ウォーキングは、全身の8割を使う全身運動です。大崎町では、一人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの1つとしてウォーキングをおすすめしています。



!

靴は底が柔らかいクッション性のあるウォーキング用の運動靴が膝への負担を軽くしてくれます。サンダルなどは、転倒しやすいのでおすすめしません。