

健康
づくり居場所
づくり仲間
づくり生きがい
づくり

生活支援体制整備事業

お互いさま ひろお通信

第 29 号 2024 年 9 月

『広尾町さんぽマップ』作成しました！！



皆さん、今年4月に、広尾町さんぽマップが完成し、配布されたのをご存じですか？！
このマップは、“お互いさまひろお”のメンバー（“お互いさまひろお”とは、広尾町にお住まいの方々が、地域の支え合いを話し合うことを目的としてる会です。）と共に、調査や話し合いを経て、誰でも気軽に使える広尾町のオリジナル散歩コースが盛沢山のマップが完成しました。

実は、散歩には、素晴らしい効果が沢山あります。調べてみると、散歩には健康づくり・介護予防、見守りや仲間づくりといった支え合いの要素など、私たちの心や身体、暮らしに良い影響を与える事がわかりました。散歩の効果はすぐに表れるものばかりではありませんが、是非、このマップを活用しながら、これからの気持ち良い季節に散歩を楽しんでみてください。



散歩時に気を付けること

- ・その日の体調に合わせて、スピードや距離（歩数）、コース等を決めましょう
- ・準備運動をしっかり行いましょう
- ・動きやすい服装や帽子、クッション性のある靴を選んで、歩きましょう
- ・こまめに水分を取りましょう。



熱中症対策プチ情報

熱中症予防対策として、運動中はもちろんのこと、運動前にコップ1杯程の水分を摂取することや、涼しい時間帯でのお散歩もお勧めです。
また、気温が高い時ほど、同じ気温でも湿度が高い時ほど熱中症リスクは高くなります。