



# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第136号  
令和5年4月1日

今年もいよいよ春本番を迎える時季となりました。  
日々の生活を元気で楽しく過ごしましょう。



## ウォーキングをしながら健康になりましょう！！

公園や家々の花壇や鉢植えに水仙、チューリップ、タンポポ、山吹などが咲きウォーキングをするのに良い季節になってきました。



### 『シニアのウォーキングにはこんな効果がある』

- ① 生活習慣病の予防と改善：歩くことで高血圧の改善や心肺機能が強化され心血管疾患のリスクを低下させる。
- ② 骨粗鬆症の予防：歩くことで骨に適度な負荷がかかって骨が刺激され骨量が増加する。また太陽の光を浴びることで、カルシウムの吸収も良くなる。
- ③ 睡眠の質の向上：ウォーキングのような足を使う運動は副交感神経の働きを活発にしてリラックス効果がみられ、睡眠の質が向上される。
- ④ 認知症予防：ウォーキングを継続的に続けることで記憶や学習機能を司る脳の海馬の容量が増え、思考力・学習力に関わる前頭葉、記憶力に関わる側頭葉の働きが活性化すると考えられている。



◇ まずは1日20分程度のウォーキングから始めましょう！

### 《ウォーキング始めるときの注意点》

- 準備運動をする。
- こまめに水分補給をする。
- 無理をしない。(体調不良の時、天候不順の時は行わない)
- 歩きやすい靴を履き、紫外線対策をする。



参考資料：らくらく情報局「シニアのウォーキングにはこんな効果がある！歩き方や注意点も解説」より抜粋

新メンバー紹介：富澤 和馬

「みんなのいこい」に参加の皆さまから元気をいただいています



### 「地域のお茶の間」(午後の開催無し)

4月21日(金)  
江戸川コミュニティ会館  
午前10時から12時  
「うさぎの折り紙」作り



### 「みんなのいこい」

4月20日(木)  
なごみの家瑞江  
9時30分から11時30分  
将棋・囲碁・オセロ・麻雀



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明  
事務所：江戸川区江戸川1-11-3(社会福祉法人 江東園となり)  
※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631