

3

月

介護予防カレンダー

☆行えたことに毎日〇をつけていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
	1 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	2 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	3 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	4 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	5 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	6 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話
7 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	8 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	9 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	10 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	11 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	12 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	13 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話
14 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	15 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	16 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	17 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	18 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	19 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	20 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話
21 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	22 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	23 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	24 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	25 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	26 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	27 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話
28 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	29 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	30 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	31 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話			

今月の予定

- 3/7 (月) 13:30~ **いきいき!コグニサイズ**
- 3/16 (水) 13:30~ **さくら会**
- 3/24 (木) 13:30~ **つるがみね健康教室**

今月の健康ヒトコト

「行きたいところに行ける」「したいことができる」という喜びが、日々の楽しみにつながります。いつまでも軽やかに歩き続けられるように、歩き方に気を配ってみましょう。ポイントとしては、「目はまっすぐに前を見るように」「踏み込む足の親指と第二指の間に重心をおく」「膝の後ろがピンと伸びるように」「つま先で蹴って、かかとからしっかり着地する」などがあります。足に合った靴を選ぶことも大事です。足に合った靴探しのポイントとしては、「つま先がやわらかく一番長い指から0.5cm~1cmのゆとりがある」「歩くとき指がしっかり反る」「靴底に足の裏がきちんと乗る」「かかとを包む部分が硬く、安定している」「靴底のクッションが効いている」「重すぎない」「素材は通気性に優れムシにくい」「中敷き(インソール)の着脱ができる」「甲をしっかりおさえるマジックテープだと着脱が便利」などがあります。

横浜市「足もとから健康に!イキイキ満足習慣」より抜粋