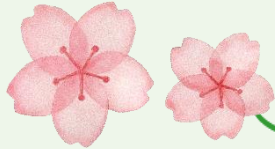




## 健康トピックス

2026年  
春号



# お散歩のススメ

費用は  
ゼロ円

春です。外を歩きますか？

散歩は誰にでも気軽に始められる健康習慣です

### 「お散歩」のメリット

- ①足腰が元気に  
転倒予防・筋力維持
- ②血流改善  
生活習慣病予防
- ③気分転換  
ストレス解消
- ④睡眠リズムが整う  
良眠・快眠に効果的

### おすすめの歩き方

- ✓無理をせず自分のペースで
- ✓景色を楽しみながら歩く

### 散歩するときの注意

- 水分補給を忘れずに
- 歩きやすい靴で
- 暑い日は熱中症対策
- 紫外線対策
- 体調が悪い日は無理をしない

無理のない範囲で生活に  
散歩を取り入れましょう



～裏面に「歩き方のアドバイス」があります～

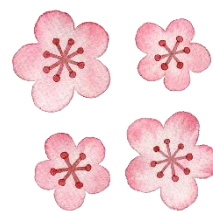
## 歩き方のアドバイス

### ○足腰を守るための歩き方

歩くときの姿勢を少し意識するだけで、足腰への負担がぐっと減ります。背すじを伸ばし、視線を前に向け、かかとから着地するように歩くと、自然と良い姿勢になります。無理のない歩幅で、リズムよく歩くことが大切です。

### ○歩く前と後の簡単ストレッチ

散歩の前に少し体をほぐすと、ケガの予防になります。終わったあとに軽くストレッチをすると、疲れが残りにくくなります。どれも簡単で、家の前でもできる動きです。



### お電話

お電話での予約番号

046-280-6661



### オンライン予約

QRコードを読み取ってください



社会医療法人社団 三思会

とうめい栄町クリニック

〒243-0017 厚木市栄町2丁目3-13  
パークベア本厚木1F・2F

[http://www.tomei.or.jp/sakaecho\\_clinic/](http://www.tomei.or.jp/sakaecho_clinic/)



## 編集後記

おかげさまで今月開院1周年を迎えます。この1年、地域の皆様に支えられ歩んでまいりました。年4回の広報紙を通じ、診察室では伝えきれない健康のヒントを掲載していきます。

今後とも末永くよろしくお願いいたします。