

# 健康寿命の鍵は「歩く速さ」だった。

歩かなければ 歩けなくなる



産業革命以前は 5 億人だった地球上の人間は 今 73 億人以上!

**ポールウォーキング(PW)は 日本の整形外科医の院長室で技術開発された !**

～ 屋外で「ポールウォーキング」 室内で「アルポ」 ～

健康寿命延伸の 7 大ポイント (今までと 生活習慣を 変えていますか?)

壁は 建築基準法(外出は必ず玄関の階段)。老化とは 縮む・ボケる・錆びる!

若者常識と高齢者常識の相違点。 幼児に優しい芝生は、高齢者には危険 !

PWは フレイル者に 3 大効用(筋トレ・ストレッチ・有酸素運動)をもたらす!

バッグから リュックへ! 暑い日・寒い日・雨の日は 外での運動はしない !

運動したら次の日は休む。 運動後 30 分以内にタンパク質を取りましょう !

旧友とは最初に集合写真を撮って 自分の運動量に合わせて“さようなら” !

若者のスマホ巻き肩は猫背です。 PWが 矯正法として注目されています !



## ポールウォーキング体験教室

主な活動場所(TX キャンパス駅)

まちの健康研究所「あ・し・た」

受付 04-7197-7713

毎月 2 回 第 2・第 4 月曜日

5 月-10 月夏時間(10:15-12:15)

11 月-4 月冬時間(13:15-15:15)

※体験教室は完全冷暖房です。

平均寿命から健康寿命の延伸へ (スマホ所持者には「歩く速さ計測アプリ」無料インストール)

## 柏の葉ポールウォーキングクラブ 特 292 号

フレイル予防の切り札! PWの普及・啓発を 推進しています。

※平成 28/29/30 年度 (柏市たまご補助金交付団体)