

（1）自然豊かな青森の秋に!! ナイスショット・ウォーキング

カメラや携帯電話を持って木々の
美しい紅葉の写真を撮りながらウォーキング。

片手にカメラやスマホを持ち、近くの公園や浜辺、野山でウォーキングをしながら、
ベストショットを探し「パチリ」新しい発見があるかもしれません。大晦日にその写真を見ながら一年を回想するのもよし、その中から、ベストショットを選んでよし。



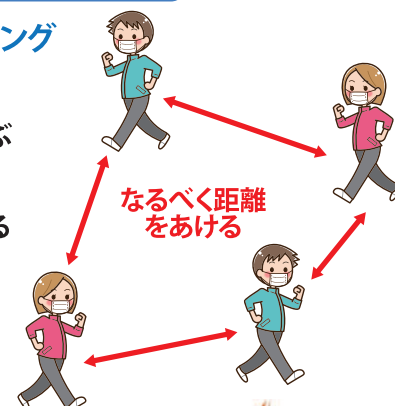
運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、
一つでも該当しないよう
注意しましょう。

●ウォーキング・ジョギング

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる



●筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気

運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

▲スポーツ庁HP新型コロナウイルス感染対策
スポーツ・運動の留意点と、運動事例について
を参照に作成



アラカルトウォーキング 秋・冬

今回はアラカルト・ウォーキング春・夏と題し、野
外で出来る色々なウォーキングを紹介しました。
今回は、それに加えて、紅葉の秋、スポーツの秋に
最適なウォーキングを取り上げてみました。
問題は、青森の冬のウォーキングです。屋外での
ウォーキングは積雪、アイスバーンなどにより転倒
の危険もあり難しいものです。そこで室内で行え
る効率の良いウォーキングを紹介します。これまで
運動施設や自主サークルなどで運動をしていた人
も新型コロナウイルス感染予防のための自粛で運動
不足になっていると思います。新型コロナウイルスの
感染予防にも体力の向上が不可欠です。

青森県立中央病院
臨床検査技師・健康運動指導士
西村 司

青森県立中央病院
健康運動実践指導者・健康運動指導士
境 沙織