

# 済生会中津病院 理学療法士 梅田東ランチからのお知らせ Vol.6 ～歩き方のポイント4つ～

①視線は前！  
顔をあげて

④笑顔を  
忘れずに  
(\*´▽`\*)

②かかとから  
足をつきましょう

③ひじを曲げて  
腕を  
振りましょう

## らく・はや15分ウォーキング

普段の速さ  
5分

速歩き  
5分

普段の速さ  
5分

あくまで目安です。自分のペースで行なってください