西東京市

わたしびより

好きで楽しむ、まちlife

50歳からの特別版

AUTUMN 2026 vol.02



西東京市認知症啓発キャラクター
らら（楽楽）ちゃん



「運動」じゃなくていい。
秋の風を感じに、ちょっとそこまで。

「健康のために運動をしなきゃ」と思うと、少しおっくうになりませんか？

運動習慣がない人に一番おすすめなのは、シンプルに「歩く」ことです。実は、1日を通して「5,500～6,500歩」ほど歩くことが、認知症の予防にとても効果的だといわれています。一気に歩く必要はありません。澄んだ秋空のもと、きれいな紅葉を見に「ちょっとそこまで」出かけるだけでも、立派な「からだケア」になります。

大切なのは、身近なまちを楽しみながら外に出ること。今回は、理学療法士に無理なく歩数を増やせる「楽で効果的なお出掛け術」を教えてもらいました。心地よい秋の風を感じに、まちへ一歩踏み出してみませんか？

QRチャレンジ

スマホでQRコードを読み込むと、フランスで生まれたケア技法ユマニチュード®のコラムを見ることができます。コラムの更新は月３回。QRコードを読み込むのが苦手という方も、ぜひトライしてみませんか。

市HP

2・3面 特集「秋のお散歩マップ」