

あさひあったか通信

増刊号 VOL2 健康にいい歩き方について

発行：社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会
(住所)旭区高殿6-16-1 (☎)6957-2200



新型コロナウイルスの影響から、おうち時間が増えたことで、運動不足を感じておられる方も多いのではないのでしょうか。元気に楽しく毎日の暮らしを送るには、日々の体力や免疫力の向上が大切です。ウイルスに負けない元気な身体づくりのために、毎日の暮らしに「**ちょい足し**」するだけで、お手軽に健康づくりができてしまう…そんな暮らしの豆知識をご紹介します！



歩く前と後、テレビを見ながら… など
ちょっとした時間にできる万能**ストレッチ**

- ① 無理のない範囲で足をひらく。
- ② 無理のない範囲で膝を曲げる。
- ③ 膝に手を置き、肩を入れて、背中を伸ばす。

※無理は禁物です！！

普段服を選ぶときの参考にも◎
歩きやすい♪おすすめの**服装**

- ☑ 速乾性に優れ、軽いものを身につけましょう。
- ☑ 五本指ソックスは地面をとらえやすく、転倒予防にもつながります。
- ☑ 靴底の減っていない靴を身につけましょう。
正しい歩き方を意識すれば、靴底は減りづらくなります。



アドバイス

健康の金メダリストをめざして、自分の身体と相談しながら、無理なく「ちょい足し」をして、ウォーキングを楽しんでください。

解説:若杉昌司(若杉鍼灸整骨院)

健康の金メダリストをめざして… 正しい歩き方を!!



お買い物に行くとき、お散歩するとき、普段の暮らしに欠かせない「歩く」いつもの「歩く」に、「**ちょい足し**」をして、正しい歩き方を意識することで、**適度な運動、健康づくりにつながります。**



頭

首のうしろから、上に引っ張られている意識

視線

4～5メートル先の地面を見る感じ

肩

力を抜いてリラックス♪

手

親指を上にして、軽くこぶしをにぎる

肘

約90度に曲げる



背中

反らせない、丸めない

胸

内側にすぼめず、開き気味に

お尻

左右に揺れないように意識する

膝

蹴り出すときは伸ばすように
着地的时候は突っ張らず柔らかく

足

外くるぶしの下あたりのかかとから着地



NG



OK

