

⑤のひら新聞



～ウォーキング～

● 正しい姿勢で

間違った体の使い方は痛みを引き起こす一因になります。以下の点に気を付けて歩きましょう。

- 視線は前に向ける
- 胸を張って、下腹に力を入れる
- 腕を自然に振る
- 膝を伸ばして着地する
- 着地時はかかとから着き、足裏全体、親指の順に体重を移動させる
- 親指で地面を押しように蹴る



- 4 -

①暑さ厳しい時期は過ぎ、過ごしやすい季節になりました。

秋の行楽シーズン到来です！

秋の景色をゆっくり楽しむためにも、歩くのに必要な足腰の準備ができれば安心ですね。

夏の運動不足を解消しよう！と、張り切っている方も、いきなり強い運動を始めては、負担が大きくなってしまいうことも。

そんな時におすすめなのがウォーキングです。体慣らしにウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか？

- 1 -

● 適切な服装で

衣服は通気性が良く、締め付けの少ないものがおすすめです。時期や時間によって、帽子や反射材を身に着けるなど工夫しましょう。

足に合った運動靴を履くことも大切です。サンダルやおしゃれ靴では足を痛めやすくなります。

できるだけ身軽な方が良いですが、荷物がある場合、左右均等に重さがかかるようにします。どちらか一方で荷物を持ち続けることが多い方は、時々持ち替えるよう心がけましょう。

- 5 -

②<ウォーキングの効果>

- * 骨や筋肉の老化を予防する
- * 気分をリフレッシュさせる
- * 血液循環を促進する
- * 疲労回復を助ける
- * 認知症を予防する
- * 心肺機能を高める
- * 脂肪を燃焼させる

・・・等々。



ウォーキングは、酸素を取り込みながら全身を動かす運動です。ダイエットや血糖値のコントロールなどの作用も期待されます。

- 2 -

Let's ストレッチ!

ふくらはぎ(アキレス腱)、足首

①



②



※9月号<ストレッチの注意点>に気を付けて行ってみましょう。

- 6 -

③<ウォーキングの注意点>

● 準備運動、整理運動を行う

準備運動は、筋肉を温めて動きやすくするだけでなく、ケガや痛みの予防にもなります。ウォーキングの前にはストレッチや体操を行うようにしましょう。

また、始めから長い距離を歩いたり、坂道に挑むのは体への負担がかかりすぎてしまいます。

まずは平坦な道で、1日20分を目安に始めてみてください。体が慣れてきたら、徐々に距離や時間を伸ばすようにしましょう。

- 3 -

①両足を前後に開く。後ろ足のかかとが地面から浮かないように気を付けながら前の膝を曲げていく。左右交互に行う。

②足の指の付け根のあたりを持ち、つま先を引き寄せ後ろ側を伸ばす。その後、足の甲を伸ばす。最後に大きく円を描くように回す。

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院

- 7 -