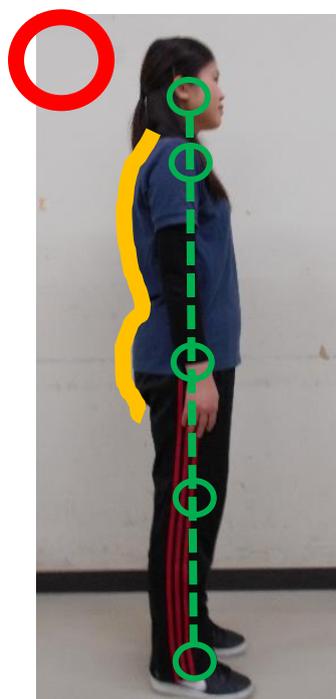


# 健康になるための正しい姿勢、歩き方



前かがみの姿勢の習慣や加齢による筋力低下で背中や腰の曲がりが進むことが、悪い姿勢の原因となります。悪い姿勢のまま歩き続けると、「疲れやすくて長時間歩けない」「歩くとなぜか腰が痛くなる」「歩くと膝が痛い」など体に様々な影響を及ぼしてしまいます。疲れにくい身体をつくり、腰や膝の痛みを予防するためにも、正しい姿勢を意識しながら歩くことが大切です。

## 正しい立ち方



○印の部位が一直線に並ぶようにする

⇒横から見たときに、**耳、肩、骨盤、膝、足首が一直線に並ぶ**と、背骨の形がS字のようになり、よい姿勢を保つことができます。

「猫背」や「腰が反った姿勢」は腰に負担がかかり、立つだけで疲れてしまったり、長時間立っていただけなくなります。

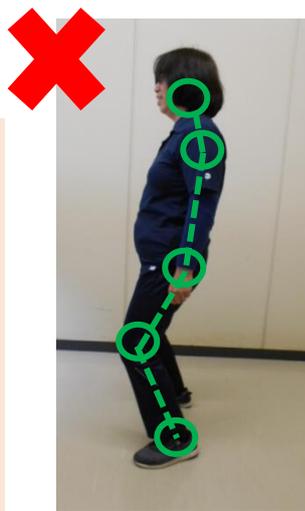
## 歩く姿勢

こんな歩き方していませんか…？



「膝が曲がった前のめり姿勢」

- ・下を向くため、視野が狭くなり、つまずきやすくなる
- ・膝が曲がっているため、足が上がらず、転びやすくなる
- ・首こりや腰痛の原因になりやすい



「腰が反った姿勢」

- ・重心が後ろにあって不安定
- ・歩幅が狭く、つまずいたり、転びやすくなる
- ・腰に負担大きい。腰痛の原因になりやすい

## 歩く姿勢のポイント

背筋を伸ばして、目線は少し先の方を見る

おなかを軽く引っ込めると、腰が安定する

かかとから着地することを意識する



歩幅は無理のない範囲でできるだけ大股にする

肘は曲げ、しっかり後ろに引いて歩く

つま先で地面を元気よく蹴る



◎ウォーキングはいちばん身近で、安全にできる有酸素運動です。ただ歩くだけではなく、正しい歩き方を身につけることで、全身の筋肉が動かされ、**運動効果**を高めることができます。

## 快適な歩きをサポートする靴の選び方



### 軽いもの

履いたときに、重さを感じないもの

### しっかり支える

かかとがしっかり包み込まれている

### 滑りにくい

靴底がゴム製など、滑り止め加工がしてある

### 脱ぎ履きしやすい

ファスナーやマジックテープ

### つま先にゆとり

足の指が動かせるだけのゆとりがある

### 調節機能付

マジックテープなどで、足の甲の高さを調節できる

### つま先が反り上がっている

つまずきの防止

### 靴底の硬さがある

指の付け根の部分だけが曲がるもの

### 側面が形崩れしない

変形防止に、ある程度固めのもの

