

# はじめませんか？

# からだにいいこと！ ウォーキング！



瀬戸の街並みを見ながら、みんなでウォーキング

## 快適に歩くためのポイント

日常生活の中で効率よく歩くには、腕の振りを大きめにすることと、前に大きく振るのではなく後ろへの動きを意識するのが正しい歩き方のポイントです。日本人はあまり腕を動かさない傾向にあり、かといって前に振ると猫背になりやすくなって姿勢が悪くなるので、上半身よりも後ろ側に腕を動かすようにしておきましょう。

常に姿勢を気にしながら歩くわけにはいかないので、思い出したときに意識してみたり、鏡やガラスの前でチェックしてみると、自然に正しい歩き方が身につくでしょう。普段からよく通る場所の中で自分の姿を映す大きなガラスがないかどうか気にしてみてください。そこを通る時に気をつけて見るだけでも、一日に1度や2度はチェックできます。

理学療法士 西川原 龍次

### 歩くフォーム

4面につづく

目線は10~15メートル先を見る

視線は遠くに、あごは引く

胸を張る

脚を伸ばす

かかとから着地

自然な姿勢で

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく振る

歩幅はできるだけ広くとる

## ウォーキングが一日のスタートのスイッチに！

早朝ウォーキングの楽しみは何と言ってもコース途中の公園や畑、よそのお庭の植物を見ることです。四季の変化は足も心も浮き浮きさせてくれます。近くの用水沿いの道から出発。毎年夏まつりで賑わう山下公園からすいどう道へと歩くのが静かでお気に入りのコースです。桜の花のトンネルから新緑の春、もう最高です。冬の公園は葉も落ちて明るく見えます。30分程のウォーキングですが、私の一日のスタートの大事なスイッチオンになっています。腰や膝を痛めて歩けない辛い時もありましたが、再び歩ける喜びを一步一步幸せに思っています。



新守支部  
菅原 操子さん



# 大切なのは習慣に すること

次第に姿勢が変わっている  
ことに気がつくはず。重  
要なのは習慣にしてしまっ  
ことです。一度身に付けば、そ  
れが癖になるために正しい姿  
勢や歩き方が自然にできるよ  
うになります。意識してチェッ  
クするのは途中経過なので、い  
ずれはもっと簡単にできるよ  
うになるはず。

