

# 正しく歩く

問 健康づくり課 ☎ (24)8070

# 楽しく歩く

## 歩くとこんなにいいことが

- › 全身の血行が促進される
- › 血栓や動脈硬化を防ぐ  
内皮細胞が活性化される
- › 中性脂肪が減少する
- › 善玉コレステロールが増加する
- › 生活習慣病を予防・改善する
- › 心肺機能・代謝機能が増加する

### 熱中症とコロナ対策忘れずに

蒸し暑い季節は早朝や夜間に歩くのがおすすめです。周りに人がおらず、1人で歩くならマスクもいらず爽快です。夜間は反射板やライトを忘れずに身につけましょう。水分はこまめに取りましょう。

歩くことは、いつでも、どこでも、簡単にできる運動です。特別な道具も技術も不要で手軽。自宅周辺で行えるのでお金がかからず、日々の健康づくりに最適です。

仕事が忙しい、時間を空けられないなどの理由でできない人は、今の生活の中で時間や歩数を少しずつ増やしていくのがおすすめです。

例えば、エレベーターを使わず階段を使うなどちょっとした工夫で健康づくりができることも、歩くことのすばらしいところですよ。

- 指先が余裕をもって動かせる
- パットが土踏まずにフィットしている
- かかと、つま先、足の甲をしっかり固定できる
- かかとがしっかりと包み込まれている



**靴の正しい選び方**

指先が余裕をもって動かせて、特にかかとがしっかりと固定されたものを選びましょう。

## 歩き方

正しい歩き方なら、膝など体に無理な負担をかけず効率的な動きができます。

前かがみにならず体を起こすこと。  
おしりの筋肉を使うことを意識しましょう



**顔** あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます

**目** 視線は10~20m先にすると背筋がピンと伸びます

**膝** 膝をしっかり伸ばし、前に振り出します

**足** かかとから着地し、つま先で大地をしっかり蹴りましょう。足裏全体に体重がかかるように移動します

**肩** 肩の力を抜き、リラックス

**腕** ひじを90度に曲げて前後に大きく振ります

**腰** 腰を回して一直線上を歩くように意識すると歩幅が広がります

**歩幅** 歩幅は大きくとります