

それが一番のコツ。 「無理しない」



下肢を中心にじっくりと。
ストレッチも楽しもう。



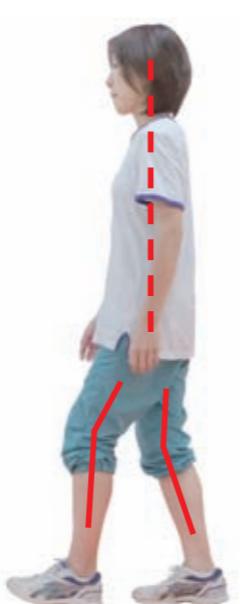
ポイント①
肩の力を抜き、前を向く。
できるだけ頭が上下しない
ように。

ポイント②
骨盤、背骨、頭をまっすぐ
に保って歩く。

ポイント③
着地の衝撃が和らぐよう、
軽く膝を曲げる。

ポイント④
無理のない歩幅で歩く。

ポイント⑤
左右の足の間隔を腰幅ぐら
い空ける。



腰や膝が痛い…そんな人は？

専門家に聞く

健やかなカラダつくりの
1歩を踏み出そう



健康推进課保健師
森 奈津子

右ページのような歩き方がオススメですが、腰や膝が痛くて私は無理と諦めている人はいませんか。無理のない歩幅で、各関節に優しく安全な歩き方をすることで、歩行は可能になります。痛みを伴わず、足腰に負担の少ない歩き方で、ウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょう。いつもの歩き方を変えるのは簡単ではあります。せんが、続いているうちにコツがつかめますよ。

たかがウォーキングと感じるかもしれませんのが、れっきとした運動です。ウォーキング前後にしっかりとストレッチを行うことで、けがの予防や筋肉の疲労を和らげる効果があります。

歩く前、歩いた後には ストレッチでケア

市では、「みんなで一緒にながはま健康ウォーキング」を実施しています。これは「ウォーキング」を始める良いきっかけになつた、マートフォンのアプリと専用ウェブペイングを利用して、歩いた結果を目で見て実際に運動を取り入れよう、という取り組みです。去年参加した人たちからは、「ウォーキングが終わつてからも歩き続けて感しながら、10日間継続して歩いていただくものです。チャレンジが終わつてからも歩き続けると癖になつた」、「最初は歩けるか不安だったが始めると激しあつてがんばれた」という声がありました。1人ではがんばれないような声も、仲間でやると楽しく続けられるようです。家族や友達、ご近所さんを誘つて一緒に歩いてみませんか。

問
健康推進課☎ 65-7779

「みんなで一緒にながはま健康ウォーキング」
の10日間！申込は10月20日（火）までです。家族や友達、ご近所さんを誘つて一緒に歩いてみませんか。

焦らずじっくり 体力をつける。

「ちょっとそこまで…」。

歩いて行ける近い場所でも、ついつい車を利用してしまうがち。歩かない生活を続いていると、いつの間にか足腰に痛みを感じることも…

ウォーキングは、身体の状態に応じて負荷を調整できる運動です。長い距離を歩く自信がないても、継続すれば少しづつ体力がつきます。

そして、歩きながら辺りを見回してみてください。今まで気つかなかつた長浜の素敵なまちなみや自然豊かな風景が目に飛び込んでくるでしょう。

生活習慣病を予防するには脂肪を燃焼することが大切です。それには、誰でもすぐにできるウォーキングが最適です。

【頭】

高い位置に保ち、うつむかないように視線はまっすぐ。



【ひじ】

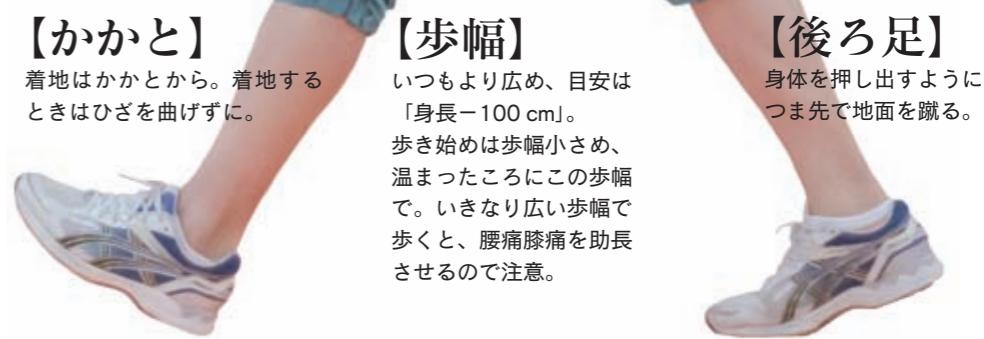
軽く曲げて、リズムよく
後ろに引くイメージで。

【腹筋】

おなかを引き上げて。

【かかと】

着地はかかとから。着地するときはひざを曲げずに。



【歩幅】

いつもより広め、目安は「身長-100cm」。歩き始めは歩幅小さめ、温まったころにこの歩幅で。いきなり広い歩幅で歩くと、腰痛膝痛を助長させるので注意。

【後ろ足】

身体を押し出すように、つま先で地面を蹴る。