

## 4 靴の選び方・履き方

### 〈大きさ〉

- かかとはピッタリ、つま先はゆったりしたもの
- つま先立ちしてもかかとかが脱げないもの

### 〈靴底〉

- かかとはクッション性の高いほうが膝などへの負担が少ない
- 靴底は柔軟性のあるもの

### 〈正しい履き方〉

- 靴ひもは履くたびにしっかり結ぶ
- かかとで地面をトントンし、かかとをしっかり合わせる



※健康日本21(第二次)で「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。

## 5 正しいウォーキングの仕方

### POINT 1

視線はやや遠くを見てあごを引く

1

### POINT 2

肘を軽く曲げる

2

### POINT 4

膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけて前進する

4

### POINT 3

胸を張り、背筋を伸ばす

下腹部に力を入れてお尻をひきしめる

### POINT 5

歩幅は普段より広く、リズムカルに

5



## ウォーキングの効果

### 効果 1 心肺機能を高める

空気を十分に取り込むことで心肺機能がアップします。また、全身の血液が速やかに流れて心臓や血管の負担も軽くなります。

### 効果 4 骨の老化防止

ウォーキング等の適度な運動で骨に刺激を与え、筋肉とともに骨を強くします。また、日光を浴びることでカルシウムの吸収を促進し、骨の新陳代謝を活性化します。

### 効果 2 生活習慣病の予防

血液の循環が良くなることで、血管の弾力が増して高血圧を予防します。また、善玉コレステロールが増えるため動脈硬化を予防します。

### 効果 5 ストレス解消

心身ともにリフレッシュされストレスの解消にもなります。また、自律神経系のバランスを整えます。

### 効果 3 ダイエット効果

内臓についた脂肪や皮下脂肪を燃やし肥満を防ぎます。

### 効果 6 脳の活性化

歩くことで、脳が刺激され新鮮な酸素が運ばれることにより、脳細胞が活性化され脳の老化を防ぐことができます。

## ウォーキングのポイント

### 1 体調に合わせて

その日の体調に合わせて、距離や速さを調節しましょう。治療中の方は医師と相談し、安全に行いましょう。体調のすぐれない場合は無理をせずに休みましょう。

### 2 水分をとりましょう

夏場は特に脱水や熱中症に十分注意し、歩行前や歩行中、歩行後に水分をとりましょう。

### 3 服の選び方

- 運動中にある程度着脱ができるもの。
- 夏：通気性があるもの。帽子の着用(熱中症予防)。
- 冬：保温性があるもの。手袋、帽子、マフラーの使用(防寒)。
- 夜間：夜光反射材を身につける。

ウォーキングの後に



1 足先・足裏のマッサージ



2 アキレス腱・ふくらはぎのマッサージ



3 太もものマッサージ



4 脚の後ろ側のストレッチング



5 太もも前側のストレッチング



6 太もも後ろ側・おしりのストレッチング

整理運動の目的 ▶ 疲労の回復を早める

それではコースの紹介です

Let's Go

どんどんコースを利用していつまでも健康な体を維持しましょう。

〈ストレッチングのポイント〉

- 20秒～30秒程度ゆっくり伸ばしましょう
- 呼吸は止めないように意識しましょう
- 痛みを感じるまでやらず、気持ちよいと感じる程度で行いましょう
- 伸ばしている所を意識しましょう

ウォーキングのポイント

6 ウォーキングの前後にストレッチングや軽い体操を

ウォーキングの前後には、ストレッチングを加えた準備運動、整理運動を行うことが大切です。

ウォーキングの前に



1 背伸び



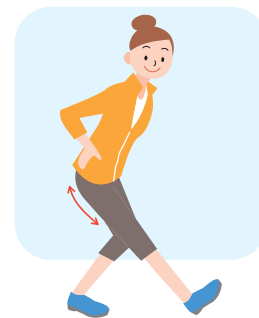
2 体側伸ばし



3 上体回し



4 ふくらはぎのストレッチング



5 太もも後ろ側のストレッチング



6 太もも前側のストレッチング

準備運動の目的 ▶ けがの予防 ▶ 体調の把握