

姿勢と歩き方

●注意点

- ・準備運動はしっかりと
- ・歩きはじめはゆっくり
- ・歩く場所は選んで

肩の力を抜いて
全身をリラックス

背筋を伸ばす

視線は
数メートル先を見る

ひじは
軽く曲げる

着地は
かかから

ワンポイント
アドバイス

- うで** 肩甲骨を引きながらうでを振りましょう!!
- おなか** お腹を引っ込めておへそに力をいれましょう!!
- あし** 足の指を使いましょう!!



シューズの選び方

①実際にはいてみて自分の足にフィットするものを選びましょう。

例：シューズの幅がきつい→幅の広いシューズを選びましょう。
例：扁平足の方→アーチクッションの位置に注意して選びましょう。
アーチ状のシューズを選ばない方がいい場合もあります。

②購入する時間帯は、なるべく午後にしましょう。

朝と夕方では、足の大きさに0.5~1cmくらいの差が出てきます。

調節

ひもかマジックテープで
甲にフィットさせられる

材質

通気性がある
すべらない



かかと

ぴったりと
包まれている

つま先

靴の中で足指を
動かすことができる

靴底

厚めでクッション性がある

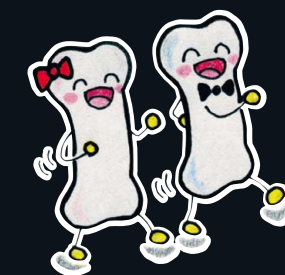
〈お問い合わせ〉

■ 吉野川市地域包括支援センター(市介護保険課内)
〒776-8611 徳島県吉野川市鴨島町鴨島115-1(吉野川市役所本館2階)
TEL0883-22-2265 FAX0883-22-2260

■ 徳島県地域リハビリテーション地域支援センター
医療法人 徳寿会 鴨島病院内
TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572
E-mail renkei@t-group.net URL <http://www.t-group.net/tobu2/index.html>

吉野川市地域包括支援センター

介 護 予 防
体 操



美と健康のハンドブック

VOL.12
2013

ウォーキング編

今より 1,000歩(約10分)
多く歩こう!!

- ◆ウォーキングの効果
- ◆姿勢と歩き方
- ◆前後のストレッチ
- ◆腰痛ひざ痛予防体操
- ◆シューズの選び方

～ 愛言葉 ～
めざせ100歳に
なっても歩ける
からだ

次の運動ルールを守って、あなたの運動を意味のあるものにしましょう。

- ・自分のペースを守る
- ・痛みがあれば注意する
- ・ゆっくり行う
- ・呼吸を止めない
- ・無理をしない
- ・反動をつけない