

自宅できる通いの場

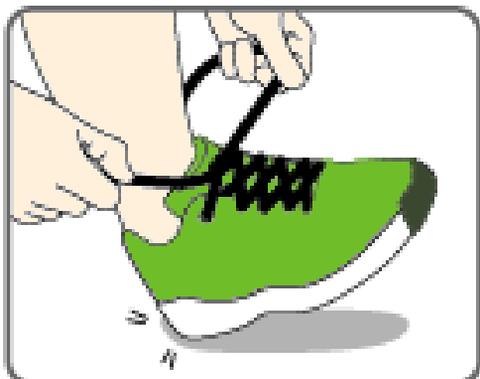
より良いウォーキングのコツ

より良いウォーキングのコツを知っていますか？
今よりも歩きやすく、運動効果アップになります
気持ちいい風を感じながら歩いてみましょう！！

どのくらい歩いたらいいの？（活動歩数＝起床～就寝）

活動歩数目標 65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩
しっかり歩きを1日15分以上

正しい靴の履き方



かかとトントン
つま先の方から締める



指の付け根の曲がる所
でもう一度しめ、結ぶ

つま先でグーパーできる？
足首はフィットしている？

靴と足が一体化している？

ほぼ正しい姿勢をしよう

姿勢が悪いと関節を痛める

<

なんとなく下を見る
胸・お腹・足の甲が
見える様に！



顔を上げる



3つ意識しよう

前を見る

おへその下に
少し力を入れる



腕を
「左右平行に」
「やや後ろに」
振る

歩幅が広くなり、蹴りだしができ、さっそうときれいに歩ける

(ケア・ウオーキング参照)



通いの場登録講師 依田彰子

佐久平総合リハビリセンター 健康運動指導士

スクエアステップ指導員

ノルディック・ポールウオーキング指導者