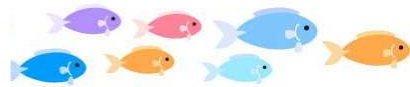




発行日：2024年6月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

今年も恒例の問屋町100日ウォーキングが開催されます。従業員の皆様でお誘いあわせの上、ぜひご参加ください！今号は、気軽に楽しくウォーキングを続けるためのポイントについてお伝えします。

今年も楽しくウォーキング！



心身の健康のために続けよう

身近な運動である「ウォーキング」は、健康促進に効果があるだけでなく、人や社会とのつながりが減少する社会的フレイルの予防にも効果的です。

20～64歳では、1日8千歩のウォーキングで十分な健康利益をもたらすとの研究報告があります。逆に歩き過ぎはケガのリスクが高くなるため、無理のない範囲で行うことが大切です。

人は歩くと五感が鋭くなるといわれています。四季の移り変わりを感じながら、仲間と一緒にぶらぶら散歩をしてみませんか。



ウォーキングを長続きさせるための2つのポイント

- ① 楽にウォーキングを続けるためには、足腰や足裏への負担を軽減する正しい歩き方を意識しましょう。ポイントは「適切な歩幅で」「滑らかに」歩くことです。
- ② 長続きするには、複数人でぶらぶら散歩がオススメです。「毎日30分以上歩こう」などの目標をあえて決めずに、「ちょっとそこまで歩いてみよう」と暮らしの中に溶け込ませましょう。3人1組で歩くと長続きするとの報告もあります。

詳しくは裏面をご覧ください。

最高のウォーキングのための正しい歩き方

足腰や足裏にかかる負担を減らすためには、適切な歩幅で歩くことが大切です。上半身をまっすぐにして骨盤、背骨、頭をしっかりと下半身にのせるイメージで歩くことがポイントです。

足を地面に着地させるときの衝撃を減らすために、滑らかに歩くことを意識しましょう。足が突っ張った状態で着地すると、足腰への衝撃が強くなり負荷がかかるため、かかとから足裏全体にかけて柔らかく着地するイメージで歩きましょう。

①「適切な歩幅」で歩く

②「滑らかに」歩く

上半身をまっすぐにして歩く

反り返り歩行

前のめり歩行

柔らかく着地する

脚を突っ張らせて歩く



骨盤、背骨、頭を下半身にのせるイメージで、上半身をまっすぐにして歩くと適切な歩幅になる。

上半身が反り返った状態で歩くと歩幅が広がり、着地の際に足腰への負荷が大きくなる。

上半身が前のめりの状態で歩くと歩幅が狭くなり、転倒のリスクが高くなる。下を見て歩いたり、早く歩こうとする際によくみられる。

振り出した足を手前に引きながら、かかとから足裏全体にかけて柔らかく着地するイメージで歩く。

足が突っ張った状態で着地すると、足腰や足裏への衝撃が強くなり、負荷が大きくなる。

自分の歩き方をチェックしよう！

靴底のすり減り具合から歩く時の左右のかかとの間隔（歩隔(ほかく)）が分かります。

その場で足踏みをして両足の間隔を広げたり狭めたりしてみましょう。重心が親指と人差し指の間にあるときに、適切な歩隔です。

重心が正しい位置にあるとかかとのやや外側がすり減りやすくなります。かかとのすり減りが内側や外側にある場合は歩隔が広すぎたり狭すぎたりしているため、正しい歩隔を意識して歩きましょう。

