

“ こんにちは 健康運動指導士 です ”



今月のテーマ

いつまでも元気に歩くための正しいウォーキング



健康づくりのためにウォーキングを取り入れる人は多くいます。しかし、歩き方によっては、膝や股関節、腰などに負担がかかり、痛みの原因になります。せっかく始めたウォーキングを長く続けるために、正しい歩き方を身につけましょう。

肩の力を抜いて、腕をしっかり振りましょう

肘を90度に曲げ、肩甲骨から動かすイメージで肘を後ろに引くように腕を振りましょう。腕振りがしっかりできると歩行バランスが安定し、膝や股関節への負担軽減につながります。

足をまっすぐ前へ

足先が外や内を向きすぎると膝や股関節に負担がかかるため、進行方向へまっすぐ踏み出しましょう。

かかとから着地し、つま先でしっかり蹴り出しましょう

地面を蹴り出すときには、股関節がしっかり伸びていることを意識します。歩幅は無理のない範囲で、いつもより少し広めがおすすめです。



毎日の積み重ねが健康づくりにつながります。ウォーキングに加えて、ストレッチで体をほぐし、筋力トレーニングで体を支える筋肉を維持していきましょう。



健康運動のワンポイントアドバイス

ストレッチ	筋力トレーニング	健康運動の紹介
関節まわりの筋肉をほぐすことで、けがや故障しにくい体づくりにつながります。 おすすめ♪ 足首、膝、股関節まわりのストレッチ	歩くときに体を支えているのは、下半身の筋肉です。ここが弱いと、姿勢が崩れたり、歩き方が不安定になったりします。 おすすめ♪ スクワット、つま先上げ、足上げなど	市公式YouTubeチャンネルつくしちゃんねるや市ホームページ「ちくしの運動広場」、「筑紫野市おすすめのウォーキングコース」をご覧ください。
		 ▲市公式YouTube つくしチャンネル
		 ▲市ホームページ 「ちくしの運動広場」 ☎3892

筑紫野市健康づくりポイント事業実施中

ウォーキングを行っている人におすすめです。ふくおか健康ポイントアプリを登録し、12月31日(木)までに健康ポイントを貯めましょう。抽選で398人に地元商品などが当たります。
☎3694

カミーリヤフェスティバル

楽しく体を動かしたり、測定したり、体験できます。詳しくは市ホームページをご確認ください。
☎10月4日(日)、9時30分～14時
☎37385