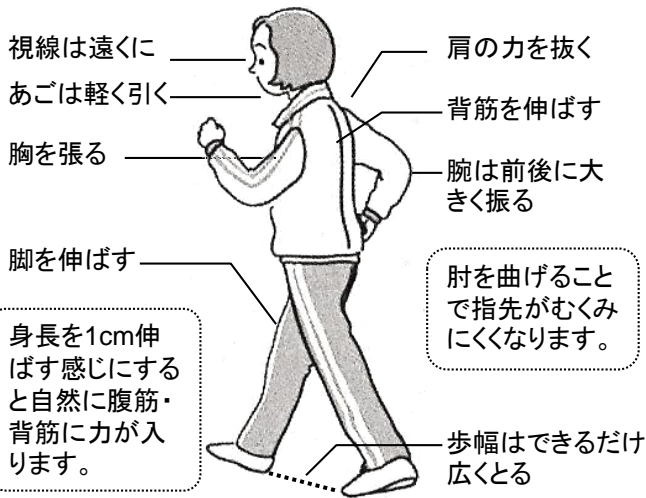
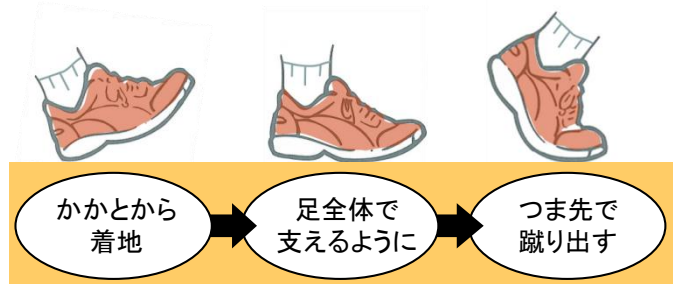


◆効果的なウォーキングの仕方

●理想的なフォーム



●足の運び方



すねの筋肉を使って、しなやかに滑らかに、かかとからつま先へ重心を移動させましょう。

足の裏を丸〜くころがす気持ちで行うとうまくいきます。

●ペースは「ややきつい」を目標に

「きつい」と感じるような強い運動を無理にすることはありません。

運動習慣のない人は、「かなり楽」と感じる程度から始め、少しずつ強さを増して最終的に「ややきつい」程度の運動を目指しましょう。

非常に楽
かなり楽
楽
ややきつい
きつい
かなりきつい
非常にきつい

「ややきつい」ってどれくらい？

- いつも歩いているより速い
- ちょっと息が切れるが、笑顔が保てる
- 長時間続けられるか、ちょっと不安
- 5分くらい続けていると汗ばんでくる
- 10分くらい続けると、すねに軽い筋肉痛を感じる

■痛みを軽減するためには？



痛みを最小限に未永く歩くためには「痛みがでるのを予防する」「痛みが発生したときは適切な対処をする」「痛みの再発を予防する」ことが大切です。そしてそのためにすべきこととして、次の3つがあげられます。

痛みを緩和し治りを早める

<急性期：発症時>

- ・冷やす：痛みの生じている部位の炎症をおさえる
- ・医師の診断を受け、適切な治療をする

<回復期：腫れや熱感がないとき>

- ・温める
血の巡りをよくすることで痛みを緩和し、柔軟性を高めて運動に適した状態にすることができる

足腰の筋力や柔軟性を改善する

・ストレッチ

- ・ゆっくり深く呼吸しながら
- ・伸びている部位を感じながら



・筋力トレーニング

膝痛の軽減には太ももの筋力強化が重要です

- ・自分にあったトレーニングを
- ・ゆるすぎず、きつすぎずがちょうどいい
- ・急にやれば怪我のもと
- ・長く続けることに意味がある

身体への負担を軽減する

- ・ウォーキングに適した靴を使用する
- ・歩く時間を短くする
- ・歩き方をチェックする



癖のある歩き方は疲れやすく足腰を痛める原因になります