



## 藤沢御所見病院・御所見公民館 共催事業

ちょっとだけ意識をプラスし

## 効果的にウォーキング！

ウォーキングはいつでもどこでも取り入れることのできる健康増進のための手軽な身体活動です。方法や強度にちょっとした変化を加えただけで、筋力や基礎代謝の改善はより効果的なものになります。理想的なウォーキングフォームを意識しましょう！



### 理想的なウォーキングフォームを意識しましょう！



機能訓練室  
理学・作業療法士

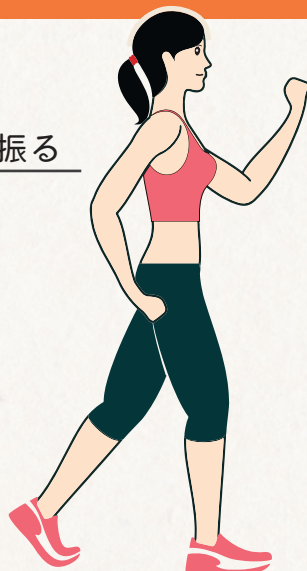
腕を前後に大きく振る

顎を引き、目線は遠くへ

胸を張り、背筋を伸ばす

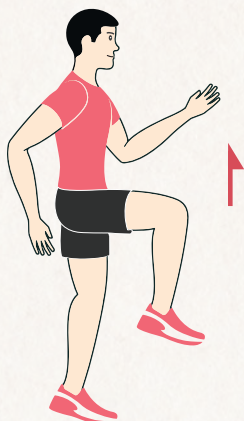
歩幅をできるだけ広くとる

踵から着地し、つま先で地面を蹴る



### ウォーキングの途中に取り入れましょう！

#### もも上げ歩行



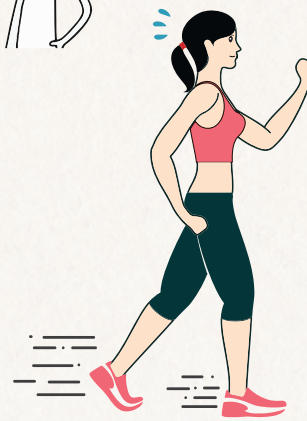
普段より「もも」を高く持ち上げて歩きましょう。胸を張り、腰が丸まらないように注意します。

#### ドローイン歩行



息を止めないようにしながら、お臍（へそ）をへこませ、お臍が背骨に近づくイメージです。

#### 早歩き



早歩きとゆっくり歩きを数分間交互に行います。早歩きは、最大速度の70%が目安です。

