



●マスク着用（熱中症対策で外してもよい） ●人混みを避けて前後5m、左右2m あけよう ●帰ったら手と顔を洗おう

## 美しく健康になるウォーキング

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツ クリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



# ケガを予防する歩き方

加齢とともに筋力は落ちていきます。ケガをしない歩き方を意識しましょう。

**NG!**

靴の裏の減り方で、  
歩き方のくせがわかります

**つま先が減る**

足首を使って蹴っておらず、ベタベタ歩きになっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。



**真ん中が減る**

ひざ下だけで歩き、すり足になっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。



**かかとの外側が減る**

骨盤が傾き、体重が外側に乗っています。ひざを痛めます。



**OK!**

これが正しい  
歩き方の姿勢です



内ももに  
力を入れる

**ケガ予防に  
準備運動をしっかりと**

アキレス腱やももをしっかり伸ばしておきましょう



かかとからつま先に向かって力を入れていくことを意識しましょう

つま先は  
外に向ける

地面を  
しっかり  
蹴りだす

### ウォーキング中は、 水分を しっかりととりましょう



「のどが渇いたな」と感じたときには、すでに体の水分量の2%が失われ、5%失われると熱中症や脱水症状の危険性があります。

ウォーキング中はのどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

