



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



ウォーキングで運動不足を
解消しよう！

新型コロナウイルス
感染症対策

- ・マスク着用
- ・人混みを避けて前後5m、左右2m空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

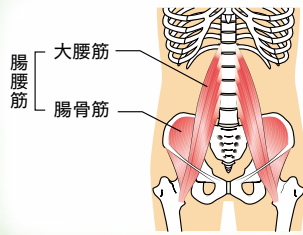
歩いても疲れにくい体をつくる

座り方編

座り方を意識して筋肉を鍛える 直角座り

「直角座り」とは、股関節の角度（胴体と太ももの間の角度のこと）とひざを90度にする座り方です。この座り方をすると、自然に腸腰筋というインナーマッスルが鍛えられます。

腸腰筋は、太ももを引き上げる働きがあります。この筋肉を鍛えると、ウォーキングの際、大腿で若々しく歩くことができます。



腸腰筋を鍛えるエクササイズ

息を吸いながら片側の太ももを引き上げ、息を吐きながら上げた太ももをおろす。反対側も同様に。これを左右10セット。



両手は股関節のあたりに添える

脚は肩幅に開く



体はまっすぐに



疲れにくい座り方 ゼロポジ座り

デスクワークや在宅勤務などで座りすぎていませんか？

股関節の角度を110°に開いて座ると、骨盤がまっすぐ立つ位置（ゼロポジション）となります。腰に負担がかからなくなり、体の疲れが格段に減ります。



いすの高さを少し高めにするとうい。高さを調整できないときは、座布団か折りたたんだバスタオルをお尻の下に敷く。

正しい歩き方の基本姿勢

目線を遠くへ

胸を上げる

腕をよく振る



頭が前に出ないように

内ももに力を入れる

つま先は外に向ける

地面をしっかり蹴りだす

