



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。すっかり暖かくなり、急に春がやってきた印象です。暖かくなれば、外に出て歩きたいという方も多いですね。今回は、歩くときに大切な3つのポイントについてご紹介していきます。ぜひ、このポイントに注意して春の外出を楽しんでください。

歩くときに大切な3つのポイント

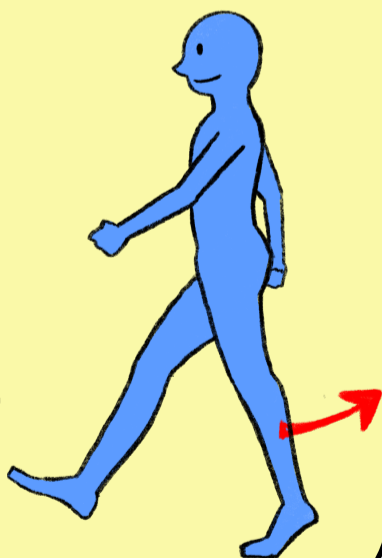
①地面につくのは踵から！

踵から地面につける事を意識すると、つま先が上がりつまづく可能性が減るだけでなく、次の足も出しやすくなるという効果があります。特に、足の裏を擦る様な歩き方をしている方は要注意です



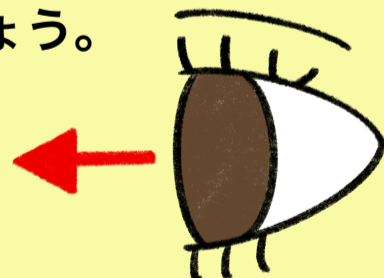
②足で体を蹴り出す！

歩くのには、「足を前に出す！」という意識をしている方が多いと思いますが、実は大切なのは、地面についた足で「体を蹴り出す！」事なのです



③前を見る！

歩くのが不安になると、ついつい足元を見てしまいがちですが、背中が丸まり、視野が狭くなるというリスクがあります。段差などがなければ、なるべく前を見て歩くようにしましょう。



歩ける人ほど長生き！？

実は、歩く速さと寿命には密接な関係があり、基本的には速く歩けるの方が長生きの傾向にあるというデータがあります。とはいえ、無理に速歩きをする必要はありません。次回は、この「歩く速さと健康」をテーマにしてお話をしたいと思います。

