

皆様、夏の暑さも和らぎ、運動に適した季節になりました。  
そこで今回は「正しいウォーキングの方法と靴選びのポイント」を  
ご紹介いたします！

## 全身運動を取り入れよう!!

普段通り日常生活を送ることで、  
色々な身体の部分を使うことに加えて、  
全身運動としてウォーキングを  
取り入れましょう。

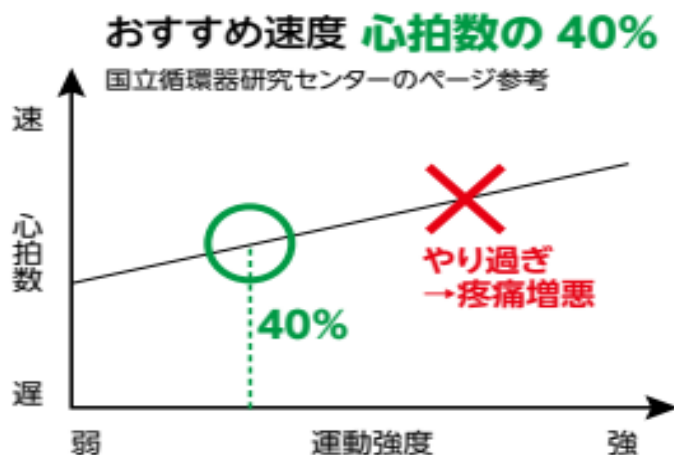
### ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分～20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要!!



### △やり過ぎ注意△

心地よい速度で歩くことでも、効果があります。



### ▼40%運動負荷目安

年齢	心拍数
20代	122
30代	118
40代	114
50代	110
60代	106

※安静時心拍数 70 で算出

# たかが靴、されど靴！！

靴はウォーキングには**大変重要**です！合わない靴で運動すると…  
腰・膝・足指のトラブルにつながる可能性があります！！

## 靴選びのポイント

自分の足サイズに  
合わせた靴選びをする



甲周りは  
紐やマジックで  
調節できるもの



踵部分と靴底は  
固くしっかりしたもの



靴と足の曲がり的一致

## 履きかたのポイント！

踵と土踏まずをしっかりと固定する。



- ① 全体的に紐を緩める
- ② 靴の踵と足の踵を**ピッタリ**合わせる
- ③ つま先上げてきゅっと**紐を締める**  
紐を締める位置は②～④番目

靴選び、運動・ストレッチの仕方を知りたい方、  
担当の先生に相談してみてください。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人  
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<https://www.heiwakai.com/>