

# ほうかつ 包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

## アンディ様にて「健康ウォークラリー」を開催しました！

令和4年1月21日にアンディ様（住吉町）のご協力のもと、買い物をしながら店内をウォーキングする「健康ウォークラリー」を開催しました。

徹底した感染対策のもと、27名が参加され、お買い物をしながら店内に設けられたチェックポイントでスタンプを押して、ウォーキングコースを歩いていただきました。天候に左右されずにお買い物ついでに店内を歩いていただくことができました。

参加者の方からは「少し短かったかな」「正しい歩き方を聞いて、しばらくはいいけど少したつと元の歩き方になっちゃうね」等のコメントがありました。

裏面にはウォーキングの際のポイントを掲載しています。コロナ禍ではありますが、日常生活の中で歩くことが無理なく習慣づけられるようにご利用ください。



# 正しい歩行と姿勢 ～長い距離を無駄なく歩く～

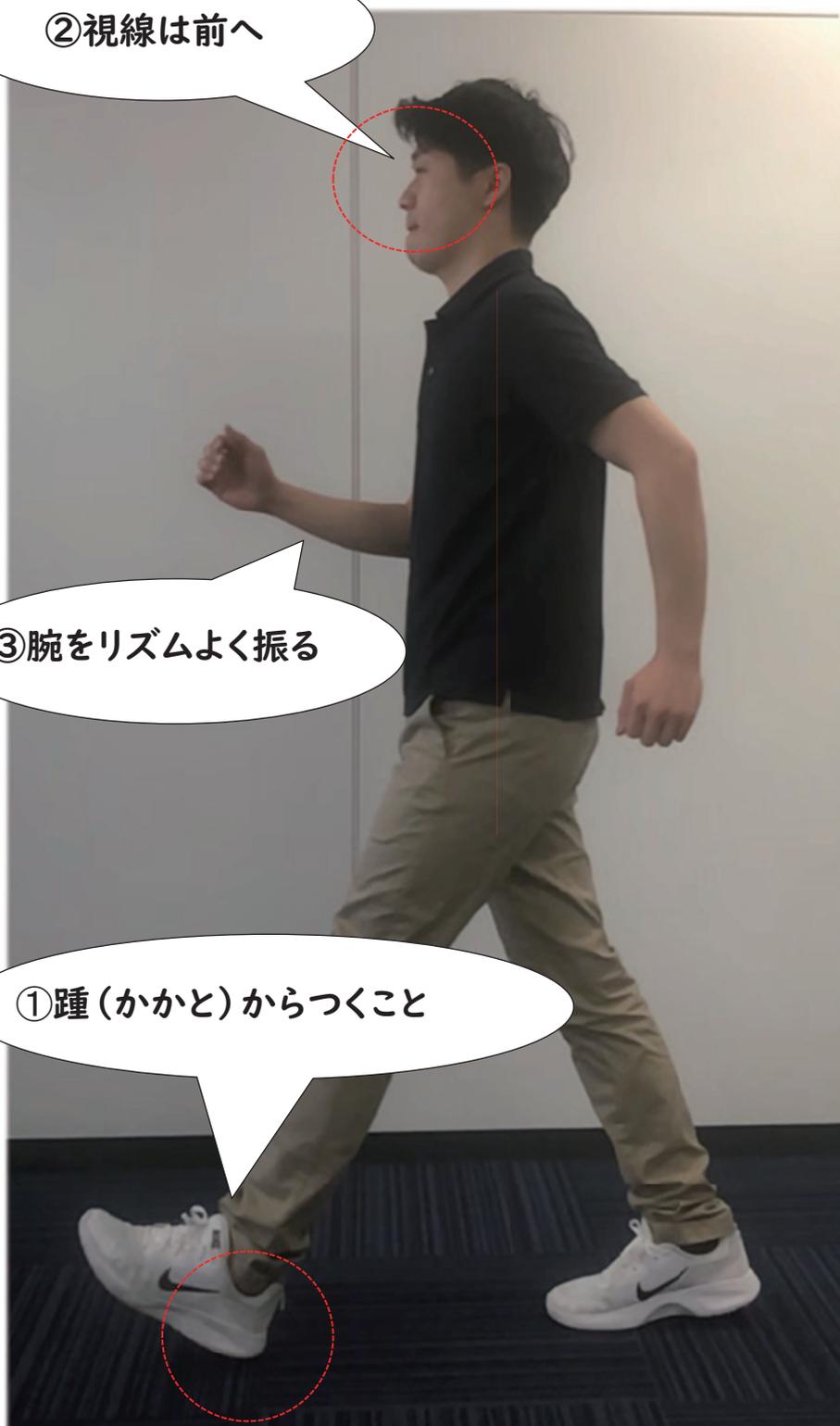
## 正しい歩行とは

正しい姿勢を意識することで、無駄な筋力を使わずに、効率的に体を前に進めて歩くことです。実は歩行はあまり筋力を使っていませんので、姿勢が悪いと体全体に負担がかかってしまいます。正しい姿勢で、効率的な歩行を目指しましょう

②視線は前へ

③腕をリズムよく振る

①踵(かかと)からつくこと



## 姿勢のポイント

### ①踵からつく

踵からつくことで、衝撃を吸収するとともに、体が前に進む推進力を生み出します

### ②視線は前方へ

視線を前に向けることで、体を起こした状態の姿勢になり、反対の足も出やすくなります

### ③腕はリズムよく振る

腕をリズムよく振ることで、前に進む力を助けることとなります

**CHECK!**



## ★注意点★

- ・背中が曲がっていたり、膝が曲がっていたりすると正しい姿勢を作れないことがあります。無理せず、意識することから始めましょう。
- ・人とぶつからないようにしましょう