

# てごころ

今回のてごころは、11月26日神奈川地区センターにて、かながわ健康友の会、神奈川診療所  
主催の『ウォーキング教室』に参加させて頂きましたので、内容をご紹介します。

デモ

## 美しい姿勢で楽々歩行



『セルフマッサージとストレッチで体幹を整えよう！』



まず最初に、以前にも活躍したチェッカーくんを使い足の握力を調べました。

(足の親指と第2指でつまみをはさむだけで、  
足指力(下肢筋力)がすぐわかるそうですよ！)

歩く前にご自身で出来るストレッチとマッサージをお互いに確認し合いながら行いました。



胸を張る様に背筋を  
伸ばしましょう！



ストレッチで  
身体を温めます。

背筋をピン！

きれいに  
歩けてる  
かなあ



背中丸めず体を  
「くの字」になる  
ようにして手を伸  
ばしましょう。



ストレッチで身体が温かくなってきたところで、最後は正しい姿勢を意識しながら  
皆さんでウォーキングしました。



第5号

有限会社 てごころ  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町  
0466-54-8837  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽  
045-716-8814  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前  
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を



# 歩く前にケガをしないための準備運動をしましょう！

※体に痛みのある方はお控え下さい。



## 大腿四頭筋のストレッチ

歩行で重要となる部分の筋を無理なく伸ばします。

手が届かない方は、タオルなどを使って補助して下さい。

## ハムストリングと腸腰筋のストレッチ

足のふり幅に関係する筋肉なので、しっかりと伸ばしましょう



(ハムストリングス)



(腸腰筋)

## 下腿三頭筋・アキレス筋のストレッチ

歩行時、足首に負担がかからない様にふくらはぎの筋肉を伸ばします。



(表面の腓腹筋を伸ばす)



(深層部のヒラメ筋を伸ばす)

## 足関節のストレッチ

つま先を外側に倒す

つま先を内側に倒す



## ウォーキングの健康効果

ウォーキングは十分な呼吸を確保しながらできる有酸素運動の一つです。適度なウォーキングによって呼吸が活発に行われ、心拍数が上昇し、心肺機能向上につながり、身体能力向上や血流循環改善で動脈硬化など多くの病気予防に役立ちます。ウォーキングによって刺激を受けた筋肉は徐々に強く成長し、筋力低下を防止します。正しいウォーキング方法を知っておくと、高い効果が得られます。激しい運動は難しいけれど運動はしたいという方には、無理なく始められるウォーキングがおすすめです。

## 正しいウォーキング

視線は数メートル先を見て、うつむかないように

背すじも伸ばす

肘は直角に曲げる

お尻の筋肉を引き締める

歩幅は広めに取り、かかとから着地する

靴はスポーツシューズなど歩きやすいものが◎

歩幅の目安は身長-100cm



ウォーキングの効果が得られるのは、運動を始めてから20分を経過してからといわれています。高い効果を得られるウォーキング方法は、20分以上続けること。

春になったらウォーキングを始めてみようかな・・・

と考えていらっしゃる方がいましたら参考にしてみてくださいね。