

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

September  
2022



見た目年齢も若返る！

正しい歩き方でヒザ痛、腰痛を予防しよう！

まだ、残暑は厳しいですが、朝夕は秋の訪れを感じさせる風が吹くようになりました。外出もしやすくなりつつあります。そこで、今回は、正しい「歩き方」をご紹介します。膝に負担をかけない歩き方で、気持ちよく散歩を楽しみましょう。



## 歩行能力は50才を境に低下する!?

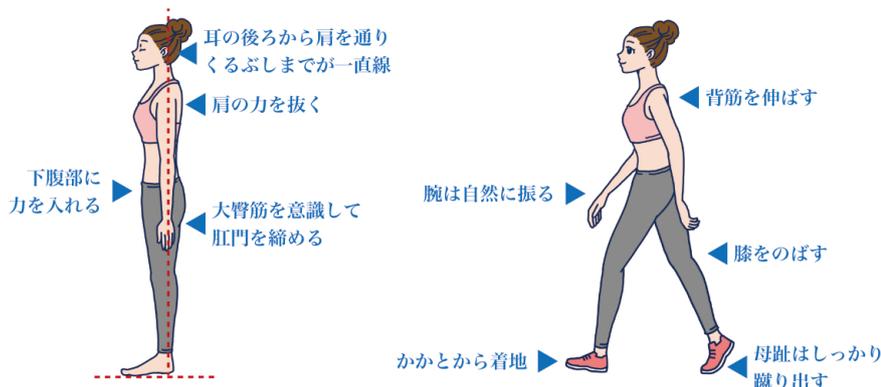
私たちの歩行能力は50才頃から急に低下していくことが研究から明らかにされました。寿命が延びている時代に、いつまでも自分の足で健康に歩くためには、日頃の姿勢がとても大切になります。悪い姿勢は必要な部分の筋肉を弱めたり、膝や腰に余分な負担をかけたりします。正しい姿勢で動作をしましょう！

## 正しい姿勢を身につけよう！

まずは下図のように正しい姿勢で立ってみましょう。それだけでも必要な筋肉が少しずつ鍛えられます。立った時のポイントは、お尻の穴を締めること。これを意識することで、背筋が伸び、前後に傾いていた骨盤も真っすぐになります。

## 正しい歩き方を意識しよう！

正しい姿勢ができれば、その姿勢をなるべく維持するように、背筋を伸ばして歩きます。前足は、かかとからつき、後ろ足は親指でしっかり蹴り出すことを意識してください。腕は自然に振りますが、50才過ぎると振りが弱くなるので、軽く腕を曲げ、少し意識して後ろに振るようにした方が歩きやすくなります。この歩き方にすると、膝が伸び、疲れにくくなります。O脚になっていると膝を痛めやすくなるので、こちらも注意しましょう。



今年の  
雑学  
It's a Trivia!!

### 秋 分 (しゅうぶん)

二十四節気の一つ。太陽の黄経が180度にあり、昼と夜の長さが同じ日。秋分から冬至に向けて夜が長くなっていくとともに気温も徐々に下がりはじめます。2022年は9月23日。

