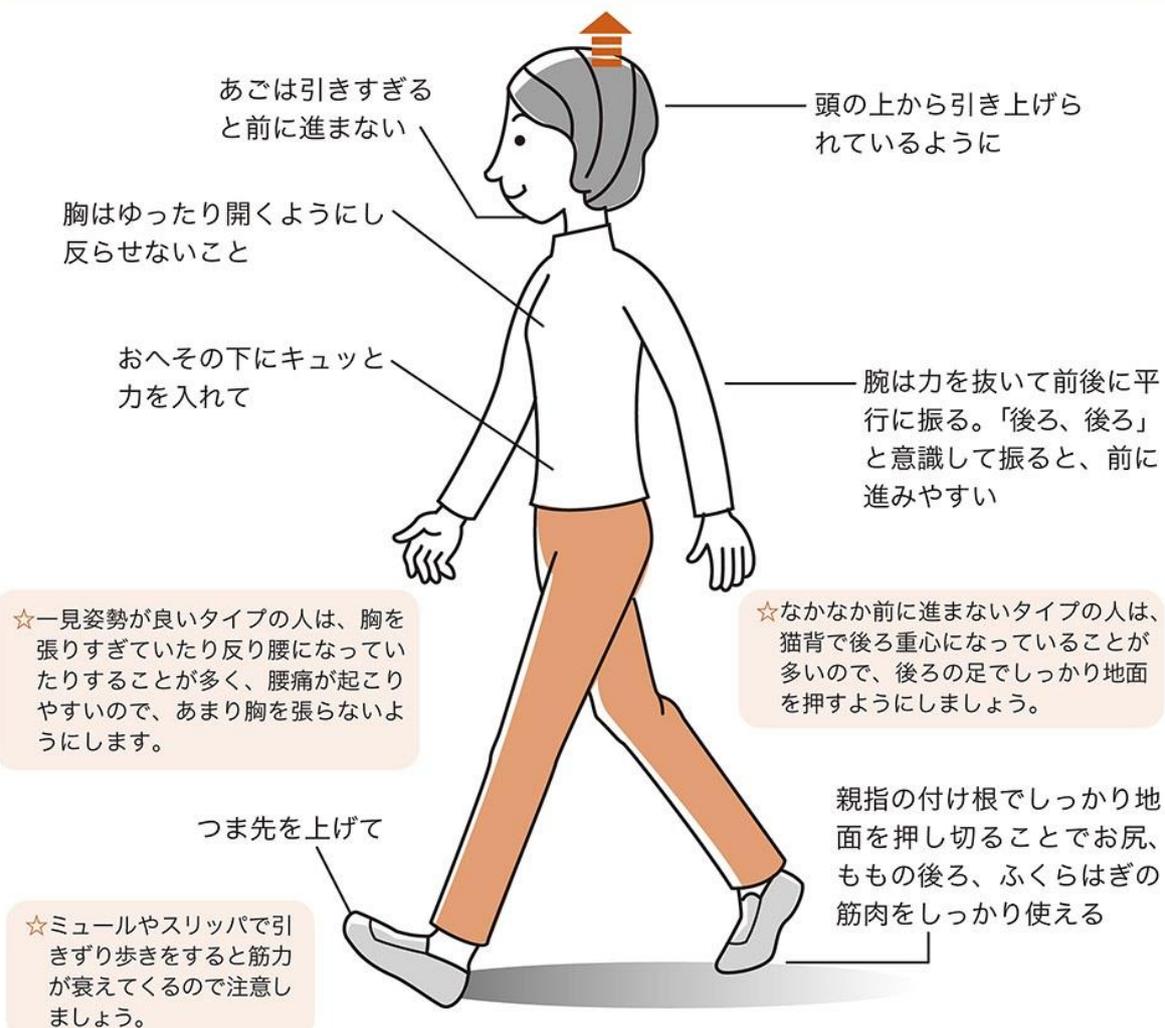


ウォーキングの姿勢

図1 正しい姿勢でしっかり歩こう！



【靴の選び方】

ウォーキングをするときだけでなく、ふだんから自分の足にフィットする靴を履きましょう。足に合わない靴を履いているとまめやたこができたり、痛みをかばって姿勢が崩れたり、骨格がゆがんだりします。できれば自分の足に合ったものを靴屋で選んでもらうのがベストです。以下に、市販の靴を選ぶときのポイントをいくつか紹介しておきます。

- ひもやマジックテープなどで足の甲にしっかりフィットするもの。
- 親指の付け根が曲がること。底はしっかりしているほうがよいが、硬くて曲がらないのも、柔らかく曲がりすぎるのもよくない。
- 足の先に指が動かせるゆとりがあること。
- かかとの部分がしっかりと足を支えていること（カパカパと歩くたびに足が抜けそうになるのは×）。
- できればローヒール、かかとが分かれていないもの（段差でヒールが引っかかり転倒につながることもあるので注意）。

