

# ケア・ウォーキングで楽しく健康長寿

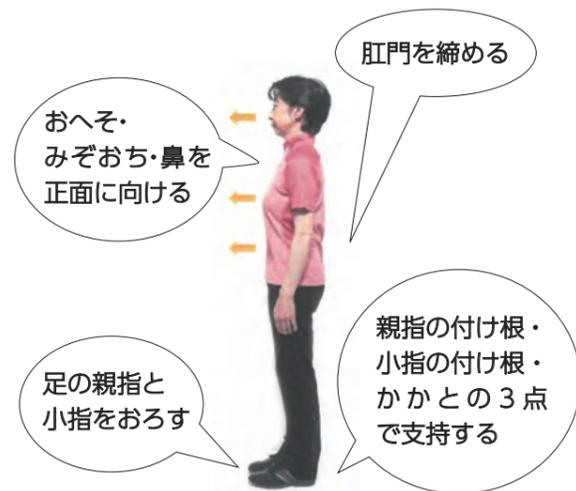
講師：一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事  
健康運動指導士 黒田恵美子 氏

問 保健センター ☎ 65-1010

令和7年12月6日(土)、玉川公民館において黒田恵美子先生を講師にお招きし、健康ウォーキング講座を実施しました。当日は46名の方が参加され、人生の最期まで自分の足で歩くために、骨や筋肉などの運動器を守り、ケアしながら、「いたまず・健康で・うつくしく」いるためのヒントを学びました。今回は講座内容の一部をご紹介します。

## 日常生活の中で役立つ 基本の動き

### ① 良い姿勢の意識のしかた



### ② ひざの曲げ方 あなたのひざの曲げ方はどのタイプ?

ひざの曲げ方は下肢の関節痛に影響し、ひざを痛めやすい方には曲げ方のクセがあります。

股関節→ひざの順で曲げて自分のタイプを check!  
足先とひざを同じ向きに曲げることが大切です。



### ③ ひざが痛くても大丈夫! 楽な椅子の座り方・立ち方 「こんにちは・どっこいしょ」



#### 座る時も 「こんにちは どっこいしょ」

動作をゆっくり行うことで筋トレにもなります

日常生活の中で立ち座りの回数を減らさないことも健康長寿の第一歩!

## 歩く姿勢を良くしましょう

良い姿勢を意識して

- ★ 腕を身体に平行に、後ろに振る
- ★ 足先を正面に向けて、一直線を挟むように出す
- ★ 出した足に素早く上半身を乗せる

かばんを持っているときは、空いている手を振り、荷物は時々持ち替えましょう



### ～朝起きたら歩く前にやってみよう～ 足指開き

隣同士の指をつまんで上下に10回動かす  
この要領で小指まで行う



### ～参加した方からの質問～

階段はどのように歩いたらよいでしょうか?

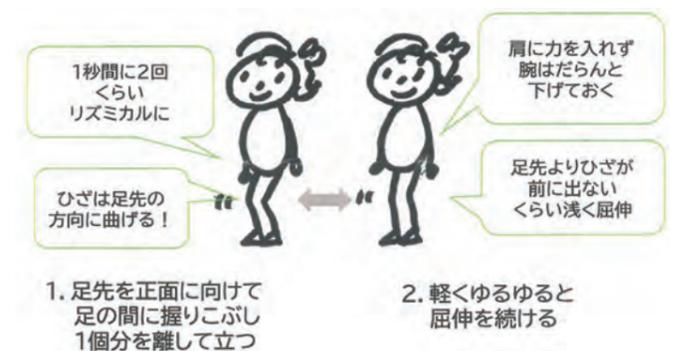
階段を降りるときは、つま先から降りるとひざなど身体への負担が少なくなりますよ。



## ひざ痛・腰痛を楽に 体幹を引き締める ゆるゆる屈伸 1日数回、1～3分やってみましょう



ゆるゆる屈伸をすると、姿勢がスッとよくなった!



## 参加者の声 ～講座の感想と元気のヒケツ～

ゆるゆる屈伸を日常生活の習慣にしたい  
特別なトレーニングではなく、日常生活の中に取り入れることが大切とわかった  
ひざが悪いので参考になった



- ・よく食べる ・仕事をする
- ・外に出て多くの人と接する
- ・1日のスケジュールを決める
- ・物事をくよくよ考えない など

