

【いなぐま通信】

ウォーキング 2

今回はウォーキングをする際の**服装**及び**靴**についてです。

服装は動きやすいものであれば特に問題無いと思います。ただ**暑**くなったら脱げるもの、**夜**であれば目立つ色の物が良いでしょう。

注意していただきたいのは**靴**です。ウォーキングに限らず合っていない靴を履き続けると、**外反母趾**や**膝の痛み**が**増幅**したりする恐れがあります。一度普段履いている靴を確認してみてください。かかとの外側が減っていたり、脱ぎ履きしやすいからといってヒモをしっかりと結んでなかったりすると**膝に負担**がかかっている**可能性**が高い場合があります。

靴選びのポイント

- 1.フィット性・・・大きすぎないもの、窮屈でないものを選びましょう。必ず両足で履いて試してみてください。
- 2.安定性・・・かかとの部分がしっかりサポートされてるものを選びましょう。
- 3.重量・・・重すぎるのも良くないですが、軽すぎると安定性がしっかりしてなかったり、逆に疲れてしまったりする事があります。適度に重みがあるものを。
- 4.屈曲性・・・一度自分の足でグーを作ってみてください。指の下の所で曲がる所があるはずですが、この部分が曲がる靴を選びましょう。

バックナンバー

[2008/12号 白内障](#)

[2009/11号 ウォーキング 2](#)

[2009/10号 ウォーキング](#)

[2009/9号 タンパク質](#)

[2009/8号 脂質](#)

[2009/7号 糖質](#)

[2009/6号 栄養素](#)

[2009/5号 骨粗鬆症の予防](#)

[2009/4号 骨粗鬆症](#)

[2009/3号 転倒注意！！ 2](#)

[2009/2号 転倒注意！！](#)

[2009/1号 インフルエンザ 2](#)

[過去のものはこちらから](#)

