

虫の音が涼やかな秋の気配となりました。この夏は酷暑の上に雨も多く、外出を控え、体力の低下を実感しておられる方も多いことでしょう。こんな時こそ、血流を良くし、筋力低下を防ぐウォーキングで体調を整えましょう。

正しく履いて、正しく歩く！

靴の紐はきちんと結べていますか。ベルトはしっかり留まっているでしょうか。紐やベルトで靴が足にぴったり固定されると、靴が軽く感じられ快適に歩けるだけでなく、安定した歩きができるのです。靴が足に固定されていないと、履き口がゆるみ、踵がスポスポと上下し、すねも横ぶれして安定した歩きができません。足の疲れや膝痛、また転倒の原因にもなりかねません。最近はやりの「手を使わずにスリと履ける」スニーカーは、脱ぎ履きは楽でも、歩くための靴ではありませんね。

履きなれた靴だから、また、ファスナーが付いているから、と、つい履き方がおろそかになっていませんか？

- 踵を靴の後ろにぴったり寄せる。
- 甲全体がきちんとホールドされるよう
紐を先の方から送り、しっかり締めて結ぶ。
結び目を引っ張り、ゆるまないか確認。
- ベルトの靴も、履き口がゆるまないように、しっかり締める。
- ファスナー付きの靴は、ファスナーを閉めてから、**結び目を引っ張って、ゆるんでいないか確認。**
ゆるんでいたら締め直す。



こうやって、きちんと履いてみると、まるで別の靴を履いたようになります。早速実行してみましょう。