

# なぜ「歩くこと」が大切なの？

「歩行」は、私たちの暮らしを支える「生活の基本」です。年齢を重ねると、歩き方の癖が転倒リスクに直結しがちです。しかし、正しい歩き方は何歳からでも始められます。安全な歩行は、自信を持って外出を楽しむための「自己投資」です。

## あなたの歩き方は大丈夫？



**姿勢:** 背中が丸くなったり、顎が前に出ていませんか？



**リズム:** 左右の運びがバラバラになっていませんか？



**歩幅:** ちょこちょこ歩き（すり足）になっていませんか？

## 転びにくい「きれいな歩き方」3つのコツ

### コツ1. お尻をキュッと締める

立つ時にお尻に力を入れると、お腹も安定し「土台」ができます。

### コツ2. 背骨を積み上げる

無理に胸を張らず、「腰から背骨を積み上げる」イメージで、すっと体を起こします。

### コツ3. 身体を前に倒す

良い姿勢のまま体を前に倒し、倒れそうなタイミングで「そっと足を腰の下に置く」ように踏み出します。

動画ではウォーキングの効果を高める簡単な運動も紹介しています。ぜひご視聴ください



←詳しくはこちらから



リハビリテーション学部  
准教授 浅井 剛  
理学療法士

関西医科大学  
KANSAI MEDICAL UNIVERSITY