

【正しい歩き方の3つのポイント】

1 つま先と膝を進行方向に向ける

つま先が外向きで膝が内を向いている外股捻じれ歩きや内股歩きは、膝関節や足関節が捻じれて膝痛や足関節捻挫、扁平足障害などの原因になります。つま先と膝を進行方向に向けて関節を捻じらない歩き方を心がけましょう。

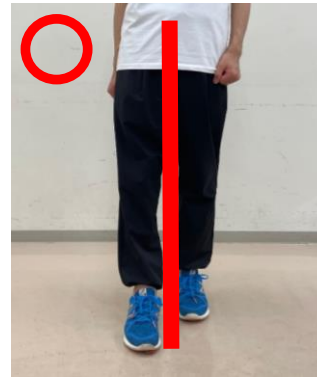
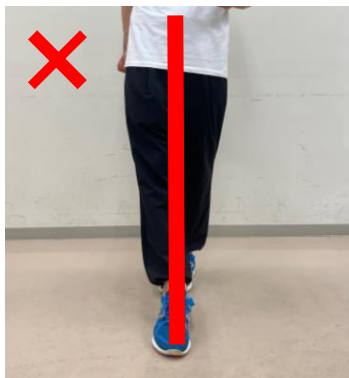
【外股】

【内股】



2 左右の足の間隔（歩隔）をとる

左右足の間隔（歩隔）をとり、足の親指側に荷重する安定した歩き方をお勧めします。

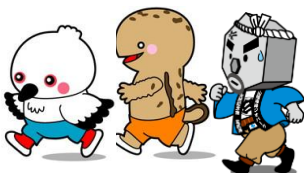


3 無理のない歩幅で歩く

歩幅が広過ぎる歩き方は、足腰に強い着地衝撃が加わります。上半身をまっすぐ保持し、踏込足の踵から足裏に軟らかく着地して踏み込める広さが無理のない歩幅の目安になります。



～豊岡市は“歩いて暮らすまちづくり”を推進しています～



豊岡市 健康増進課 成人保健係

電話 21-9095（直通） FAX 24-9605