

足腰強い人は死ぬまで頭も体も元気!

つぼうち推拿整体号  
2020 10月号

65 値は厚弟省が勧め  
 64 才以上男性才男  
 7000 歩性  
 9000 歩性  
 6000 歩性  
 8500 歩性  
 歩江戸時代の庶民は30〜40kmほど  
 や草履・草鞋で、当時は土の上を下駄  
 右足を左肩に出せば右肩が左足を右肩に出せば  
 左肩が前に出る歩方だ、左足を右肩に出せば  
 右肩が前に出る歩方だ、左足を右肩に出せば  
 うなので、身体への負担は少ない  
 うたの歩き方も違、たよ、うです。職業によ

平成28年平均歩数  
 第1位 男性 8,762歩 (大阪) 女性 7,795歩 (神奈川)  
 第46位 男性 5,647歩 (高知) 女性 5,840歩 (高知)  
 熊本地震の年で熊本のデータがあげられ  
 島根 男性 6,820歩 (第39位) 女性 6,549歩 (第24位)

ね。過ごしやす季節になりまし  
 いて、皆さんは日々、何歩くらい歩  
 かしているか気にかけたことはあり  
 ますか?



歩型も変わりやすい。体調も  
 まず、普段歩いていない人は、  
 1日20分、3000歩程度から

- 内臓が活性化! 胃腸の調子が良くなり免疫力が高まる
- 心肺機能が上がる
- 血圧が下がる
- コレステロール値が下がる
- 血糖値が下がる
- 認知症になりにくい
- 幸せホルモン「セロトニン」が分泌される

すが、歩くことで、山、メ、リ、ツ  
 があるんです。沢山のメ、リ、ツ  
 から歩くことをおすすめし  
 ます。

歩き方が良くない  
 ↓  
 歩くと疲れる  
 ↓  
 疲れるから歩かない  
 ↓  
 筋肉がますます衰える  
 ↓  
 歩けなくなる  
 ↓  
 必要最低限(食排泄)しか動けない  
 家の中でも転倒しやすい  
 ↓  
 骨粗鬆症になりやすい  
 ↓  
 外出できない  
 ↓  
 楽しみが減る

# 靴の選び方

- 一番その靴を履く時間帯に合わせて購入する。
  - 指のつけ根で曲がるもの。
  - かかと部分にクッション性のあるもの。
  - かかと部分がフィットし、安定するもの。
  - つま先に1cmくらいの「あそび」をつくる。
  - 土踏まずがフィットしないとものすごく疲れます。インソール(中敷き)などで調整を。
  - 幅が広すぎるもの、かかとの露出したものもアーチが崩れやすいので、圧迫感なく包んでくれるものにする。
  - 合わない靴を履いていると、ウオノメ・タコがでます。靴にかけるお金を惜しむと数年後の体調が左右されます。百均のインソールを使ってでも、クッション性のあるフィットした靴に変身させて下さい。
- すでに<sup>がいはんぼし</sup>外反母趾の人は

船底形のつま先がそり上がったものがおすすめ\*

## 歩いてみよう



肩幅くらいの歩幅で  
あごをひいて遠くを見る  
かかと→小指→親指→  
つけ根で蹴り出す  
腕をふりすぎない  
頭の上、ペンから糸で  
つらわれている感じ

なーんて気にしてたら  
楽しく歩けません(笑)

骨盤の上に頭を乗せて

骨盤をスライドさせるように歩く

イメージは「お玉リレー」←

手首の内側を前に向ける

これで自然に良い姿勢になります

# 歩くのは朝? 夜?

## 朝なら

起きて30分以上経ってから

300~500cc 給水してから

理想は朝食後30分~2時間の間

★ 体内時計が整う

★ 自律神経を整える

★ 脂肪燃焼、代謝アップ

朝食後30分~2時間の間のウォーキングで  
1日の血糖値が抑えられる

## 夜なら

寝る1~2時間前までにする

★ 疲労回復

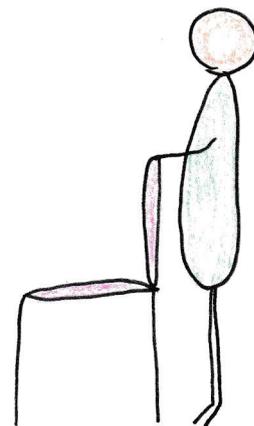
★ 睡眠の質を上げる

★ 夕食から寝るまでの時間が空く  
ので太りにくい

職場で1時間の休憩時間がある人は、昼食後お腹が落ち着いてから歩くのもいいですよ♪

すでに歩けない  
どうしても時間がない

そんな人は、かかと落とし



足を肩幅に開き、  
椅子の背を持ち  
つま先立ちして  
かかとをストンと  
落とす。

これを70回  
繰り返す(1セット)  
できれば1日に  
3セット行う