歩き方を見直してみませんか？

～ 無理なく、もっと、軽やかに ～



歩き方のセルフチェック

こんな歩き方になっていませんか？

✔ 前かがみになっていませんか？

いつも前かがみだと、
お腹が前に出て、
歩きにくくなります。



✔ 左右に揺れていませんか？

お尻を左右に振りすぎると、
骨盤が不安定になり、
歩行が不安定になりやすくなります。



今日からできる 歩き方の3つのポイント

1 姿勢を整える

視線を前に向け、
背中が丸くならないように
自然に身体を起こしましょう。



目線は
まっすぐ前に

2 後ろ足で身体を支える

後ろ足で地面を押し、お尻の筋肉を使って
身体を前に進めましょう。



最後まで
お尻の力を

3 腕を自然に振る

肩の力を抜き、腕を後ろにも
自然に振りましょう。



腕は後ろにも
振ることが
ポイント

歩き方につながる お尻のトレーニング

椅子につかまって 脚を横に開く



お尻の横の
筋肉を意識する

- ✔ 背筋を伸ばして立つ
- ✔ 骨盤が傾かないように
  片脚を横に開く
- ✔ 身体を傾けず、お尻の横の
  筋肉を意識する

左右10回程度を目安に、無理のない範囲で行いましょう。

自然で安定した歩き方を目指しましょう！

かなえるリハビリ