



いくつになっても
自分らしく過ごすために
いつまでも元気に歩くことができる
体づくりを目指しましょう

「歩く」に関わる5つの要素に着目

猫背改善 背中
の動きを
高めましょ
う

傾き改善 歩行時
の体の傾き
を予防しま
しょう

足関節の動き 足首を
しなやかに
しましょ
う

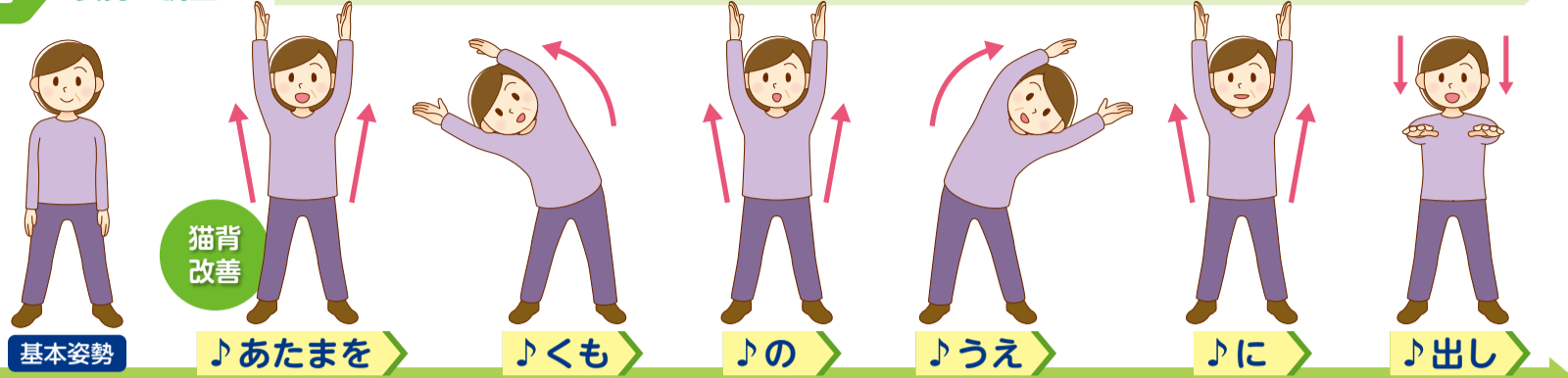
股関節の動き 股関節を
しなやかに、
歩幅アップ

バランス バランス力
を高めましょ
う

1番

姿勢の調整

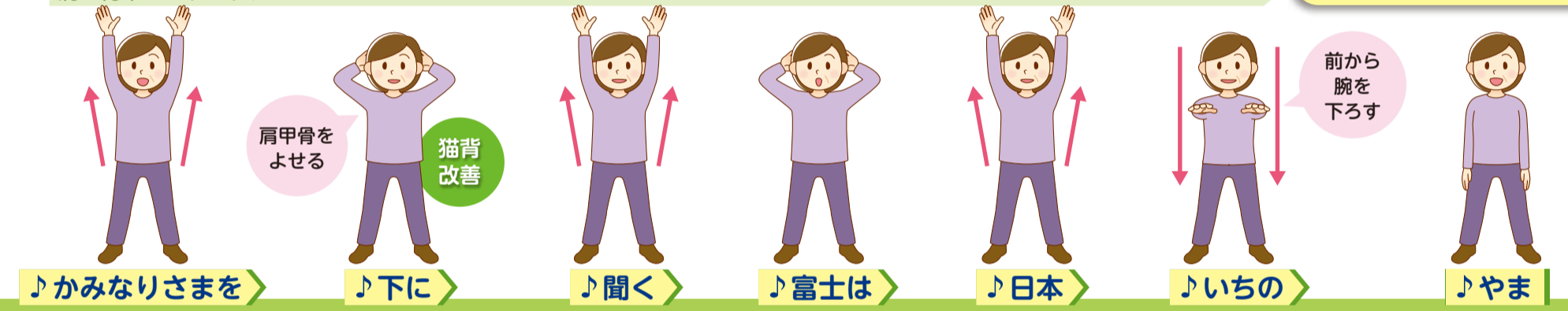
体側のストレッチ (背伸び・横曲げ)



内もものストレッチ・胸のストレッチ (腕引き)・背中ストレッチ (腕伸ばし)



肩・背中ストレッチ



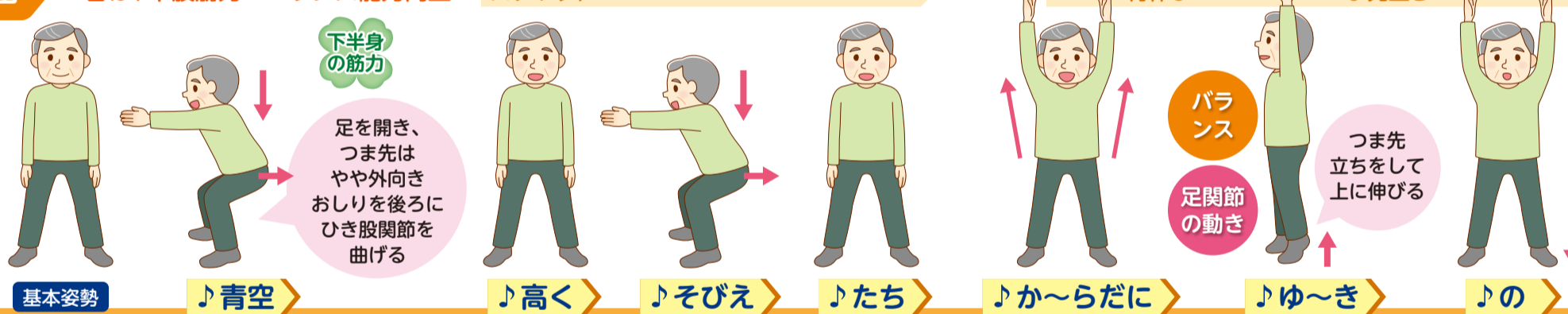
2番

2番は、下肢筋力・バランス能力向上

スクワット

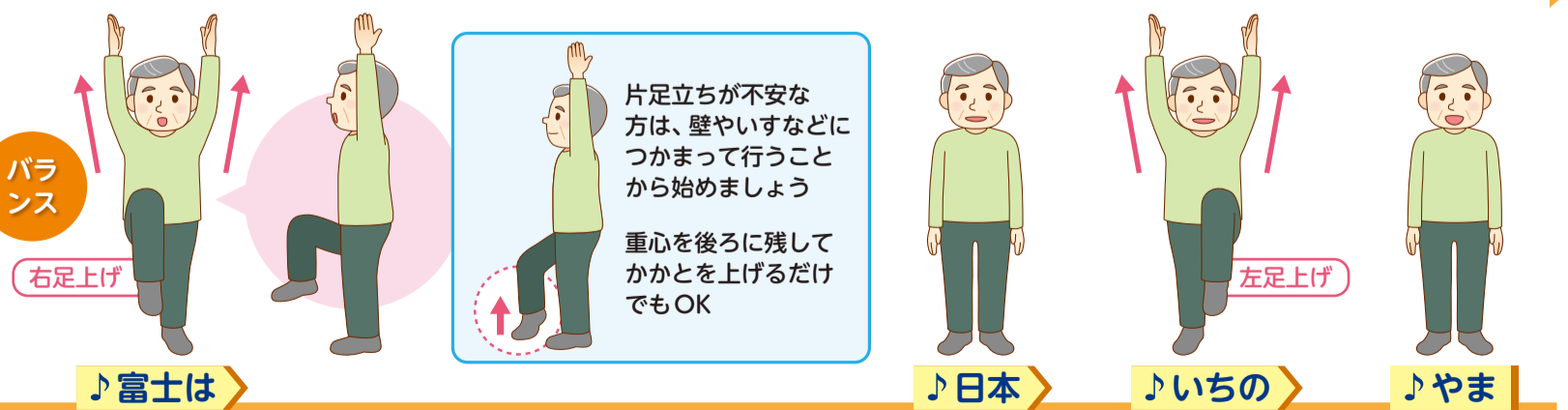
背伸び

つま先立ち



背伸び・つま先立ち

太もも・骨盤まわりの筋力



歩き方のコツ



正しい姿勢で歩きましょう

<注意> * 膝・腰・股関節など、トレーニングする部分に問題がある場合は、主治医と相談しましょう。
* 体調に合わせて、無理をしないようにしましょう。

監修：高垣 茂子 (健康運動指導士)