



前号より続き

100歳時代を健康に歩く「1回10秒のひざ上げドリル」(後藤淳一著)

**ムダな力を省いて100歳まで歩く**

ふだん何も考えずに歩いている動作のなかにも、実はいくつかのテクニックが存在します。このテクニックの差が腰痛などの体の不調に繋がります。たとえば「膝は真つすぐに伸ばす」「かかとから地面につく」「膝とつま先を進行方向に向ける」など、どれもテクニックというほど難しいものではありません。意識ひとつですぐに変えられるものばかりです。しかし、このテクニックを知っているかどうか、意識しているかどうかの差は、年を重ねるほど大きくなります。

正しい歩き方で歩くことが、無理なく健康効果を受ける最大のポイントになります。

**毎日のメゾット**

つらい階段や坂道の上りおり、ショッピングカートの使い方、正しい寝方や座り方など、毎日を快適に過ごすためには「体を意識すること」が大切です。100歳まで自分らしく楽しく暮らすための「動きのコツ」を実践しましょう。反り腰で椎間板を圧迫し続け、胸を張って膝に負荷をかけ続け、肩や肘を引いて肩こりを誘発……!! 背骨の自然なS字カーブを無視した姿勢は、体のあちこちに負担をかけ続けるものです。

立ち方、歩き方を直せば、痛みが和らぐ可能性があります。膝や腰を圧迫する姿勢から、背骨のS字を生かして重力を分散し、足裏全体で体重を支える姿勢へシフトしましょう。立ち方の改善には薬も特別な器具もいりません。正しい姿勢で、痛まない体を取り戻しましょう

終わり

【ワクチン接種会場⇒体育館駐車場使用できません】

**4月の講習会**

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合

7日(木)・12日(火)戸川公園(チューリップ)現地9時30分集合・21日(木)・26日(火)

4月3日(日)特別お楽しみNW:山北の桜と洒水の滝

申込み

山北駅9時40分集合……弁当持参

お願い

◆秦野駅発9時06分⇒新松田駅着9時16分のりかえ松田駅発9時27分⇒山北駅着9時34分

します!!

◆山北駅発12時53分⇒松田駅着13時01分のりかえ新松田駅発13時19分⇒秦野駅着13時30分

**5月の講習会**

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時30分集合

10日(火)・19日(木)

◆25日(水)2022チャレンジデー参加(24日より変更⇒定例講習会行います)◆



3月8日(火) 戸川公園・河津さくら



3月17日(木) 水無川おかめ桜 撮影 小澤宏様(フォトコンテスト入賞)

(編集) 秦野ノルディック&amp;ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558