

## 柔道整復師から学ぶ

## コツコツ健康術

## 第三回 正しい姿勢で歩こう！

足は第二の心臓と言われ、歩行は身体の衰えを防ぐ基本的な運動です。正しい姿勢で歩くことが大切であることは言うまでもありません。武道では、あごを引く、脇を締める、肛門を締める、この三つが重要とされています。しかし、三つ同時に意識しては歩けません。ここでは、簡単な動作を心がけていただくだけで、それらが可能となる身

体の使い方を紹介します。**あごを引く**…椅子などから立ち上がる前に背筋を伸ばし、顔を上に向けて立ち上がります。こうして起立したあと顔を正面に戻すと、頸椎けいつゐが正常な彎曲わんきよくになり、あごが正しく引けています。**脇を締める**…歩くときに左右の腕は自然に前後に振りますが、両方の親指の第一関節だけを曲げるようにしてください。脇が

締まって心地よく腕が振れます。**肛門を締める**…歩くとき足つま先が内側を向いていませんか？つま先が少し外側を向くようにして、一直線上にまず踵がつくようにして歩きます。

この三つを忘れずに実行するだけで、身体に効果的な、より正しい姿勢で歩くことができます。

(副会長 松岡保)

