

知っ得！
納得！

QUPiO+ だより
クピオプラス

10月



暑さや和らぐ秋は、ウォーキングに最適なシーズン♪

快適に歩くための“正しい”姿勢とフォームをご紹介します



正しい姿勢

- 01 つま先を外に開いて両足のかかとを揃えて立つ
- 02 かかとの上に骨盤(お尻)が乗っているイメージを持って立つ
- 03 頭を中心が、かかとの上に乗っているイメージを持って立つ
- 04 下っ腹に軽く力を入れて体幹で姿勢を支える
- 05 外に開いていたつま先を正面に戻す



ウォーキングのフォーム

- 01 腕を振り子のように大きく振る
- 02 腕の振りに合わせて、普段より大きな歩幅を意識して歩く
- 03 つま先が外を向いたり、内側に向いたりしないようにつま先を正面に向けて歩く
- 04 足の裏全体で着地して、母指球で地面を蹴るようにして歩く

母指球

足裏の親指の付け根にあるふくらみ



新型コロナ感染対策 ~ウォーキングの留意点

- ① 一人または少人数で実施 ② 空いた時間、場所を選ぶ ③ 他の人との距離を確保 ④ すれ違う時は距離をとる
※体調を考慮し、感染防止の基本である「密閉・密集・密接」を守りながら行ってください。※持病がある人は、かかりつけの医師に相談してから運動を行ってください。

毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中！

10月の配信記事

※配信記事および配信日は予告なしに変更になる場合があります。

- 7日 / 運動と食事がカギ！ ~健康寿命を延ばすには
14日 / 初めてのグランピング 離島で体験！お手軽リゾート女子会
21日 / あなたにも禁煙の“波”が来る!?
28日 / 胃腸力回復レシピを紹介！

ためになる
にゃ~



東京電力健康保険組合