

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第 39 号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

快適に
歩くため

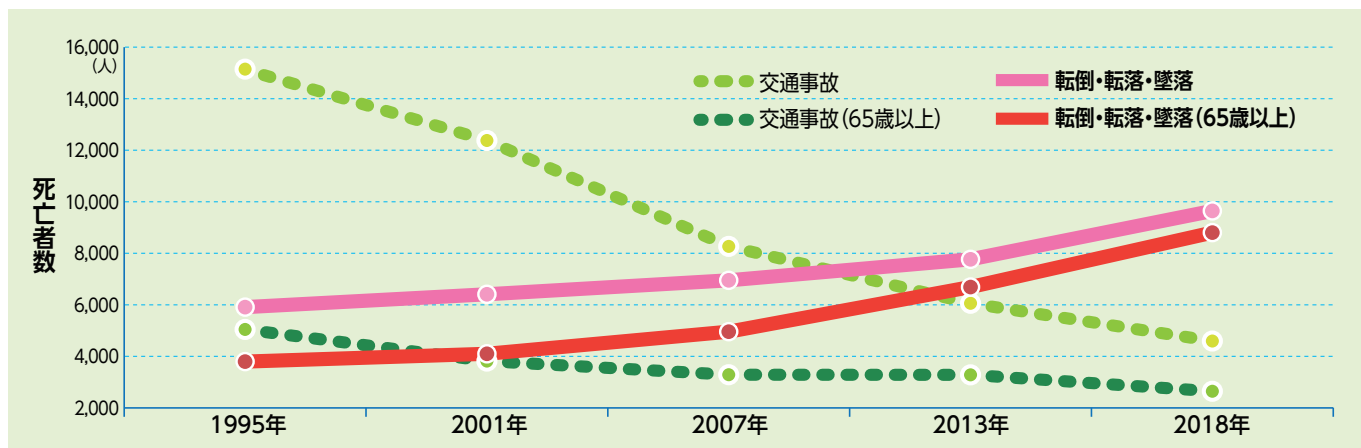
靴と歩き方を見直そう

合わない靴や
姿勢の悪い歩き方は、
足の疲れだけでなく、
腰痛・膝痛や転倒の
リスクも高めます。



■不慮の事故による死亡者数 (抜粋)

転倒事故等の死亡者数は、交通事故より深刻！

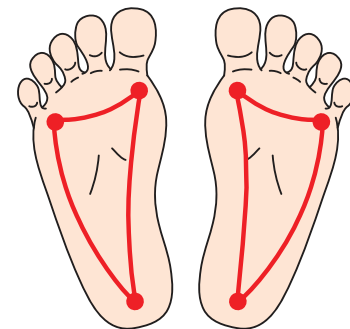


具体的な対策は中面へ



年齢とともに足に負担がかかりやすくなる

歩くときは、足裏の3点のアーチで支えて衝撃を吸収していますが、年齢とともにこのアーチが崩れやすくなるほか、筋力やバランス感覚も低下します。



対策① 自分に合った靴を選ぶ

① サイズが合っているか

きついと感じたり、靴の中で足がずれることはありませんか。

② 足先を曲げやすいか

爪先立ちしたときに、足の付け根を適度に曲げられますか。

③ 爪先が重くないか

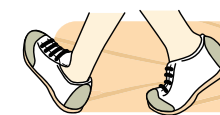
重さが爪先に偏っているとつまずきの原因になります。

④ 爪先が高くなっているか

爪先が地面と近いと、段差などでつまずきやすくなります。

⑤ 靴底がすり減っていないか

靴底の凹凸がないと滑る原因になるほか、バランスを崩す原因にも。



対策② 負担をかけないフォームを意識する



膝や腰に痛みやしびれがあったり、つまずくことが増えたと感じる場合は医師に相談しましょう。

+α 足への負担を減らす工夫

靴ひもはほどけるので、ゴムひもなどに変える。

かかとが衝撃吸収性のある靴を選ぶ。

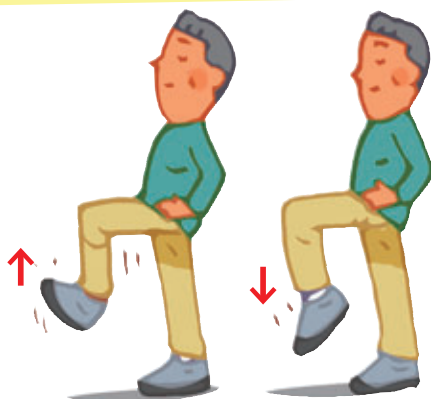
サンダルなどはやめ、かかとが覆われている靴を選ぶ。



ストレッチで 柔軟性・筋力アップ。

歩くときは体の柔軟性と筋力維持も重要です。
定期的なストレッチで、体のメンテナンスも忘れずに。

つまずき予防 バランス能力向上



- ①手は腰に添え、片足を持ち上げる。
- ②そのまま爪先を上げ下げする。
- ③反対側も同様に行う。

Point 爪先を上げるときは
すねに近づけるように動かす。

とっさに足を出しやすくする 筋力強化



- ①手をももに添え、足を横に出す。
- ②足を元に戻す。
- ③左右交互に行う（8回ずつを目安に）。

Point 出した足に体重をしっかり乗せる。
戻すときは内ももを使い、足をそろえる。

※痛みを感じる場合は、無理に行わないようにしましょう。

年齢とともに高まる転倒リスクに注意！

日産健保からのお知らせ

当健保に加入している方の筋骨格系（関節痛や脊柱障害など）の受療率は以下の通り、年齢とともに増加しています。合わない靴や姿勢の悪い歩き方は年齢とともに、腰痛・膝痛などを引き起こすリスクが高くなり、転倒事故をまねく恐れもあります。

筋骨格系の年代別受療率

