

推してます みんな笑顔の 健康職場

コミュニケーション

ウォーキング

健康体操

健康のための3つの取組み

✓健康な人のPOINT

- 姿勢 がシャンとしている
- 動作 がキビキビしている
- 表情 がイキイキしている
- 目 がキリッと澄んでいる
- 会話 がハキハキとしている

🔍 人が健康観察する場合

✓歩き方が変われば 人格が変わる

- おへそを高く
- お腹を締めて
- たまに大股歩き
- 颯爽と歩いてみましょう

編集後記

すぐにでもできる運動と言うことでウォーキングのお話でした。背筋を伸ばす事や足の着地など色々と言われますがまずは意識的に少し遠回りしてでも歩くことが重要です。その中で「くるぶし」着地を意識すると自然と足が前に出やすく下腹にも力が入りやすいです。是非、運動の秋に試してみてください！

✓歩き方の意識すべきPOINT

どこから足を着きますか？



踵から？



くるぶし付近から着地しましょう