

2 必読！安全にウォーキングをするために

安全にウォーキングをするために心がけたいこと

服装

- 動きやすく、目立つ色や光を反射させる素材が付いているもの
- 季節にあわせた服装
(夏期)
汗がすぐに乾く、通気性の良い素材のもの
(冬期)
身体の熱を調整できるように重ね着をする



くつ

- 履き心地がよく、ひも結び型。履き口にパッドが入っている・靴底に滑り止めがある・軽くて底が厚くクッション性に優れている・つま先に1cm位余裕があるもの



くつした

- 伸縮性があり、汗を吸い取る素材。靴ずれ予防にもなる

帽子

- 直射日光を避けたり、防寒・小雨対策にもなる

サングラス

- アスファルトの照り返しを弱め、目の疲労対策になる

水分

- 一気にたくさん飲むのではなく、こまめに摂取すること

かばん

- リュック・ウエストバッグなど両手が自由に使えるもの

レインウェア

- 急な天候の変化に不可欠



正しいウォーキングのポイント

リズムカルに歩く

首・肩・腕の力を抜いて

腕は大きく振って

腰の位置を高く背筋を伸ばして

歩幅は少し大きく

着地はかかとから



いざという時の応急措置

足首のねんざ

ウォーキング中、不安定な地面や段差でつまずいて足首をひねることがあります。そんな時は、できるだけ早く、患部を氷のうや氷水で15分から30分冷やしましょう。あらかじめ包帯などで圧迫してから冷やすのも良いでしょう。マッサージなどはせず、患部は安静に保ちます。腫れや痛みが強い場合には、専門医を受診しましょう。

