

# Shoes 正しい靴選び

## ウォーキングに専用シューズが必要な理由

ジョギングとウォーキングは同じ靴で大丈夫と思っていませんか？実はウォーキングはジョギングより地面との接地時間が長いことから、足首などに過度の負担がかからない機能と高い安定性が必要になってきます。また、踏み込み時には自然に後足の足指が開いて踏ん張るため、足先にゆとりも必要です。

## ウォーキングシューズ選びのポイント

ウォーキングの距離やスピードによってポイントは若干変わりますが、どんな機能をもつ靴を選べばいいのか主なポイントを確認しましょう。



効果的にウォーキングをするには、歩幅を大きくするために、ある程度の靴重量が必要です。着地時の安定性があるものや、足の指のつけ根部分が屈曲しやすい構造になっていることなども大切な要素となります。

## 正しい靴の履き方

①靴下のしわやヨレを伸ばして、靴の中に異物などがいないか確かめながら履きます。



③結び目がゆるまないように靴ひもを引っ張りながらトントンと2〜3回かかとをつけ、さらに靴ひもを引っ張り、足首を固定させます。



②地面に足裏全体をぴったりつけた状態で、靴ひもを軽く結びます。



④前かがみになった状態で爪先を曲げながら靴ひもをしっかり結びます。



## 足のケアをしましょう

毎日の手入れが重要です



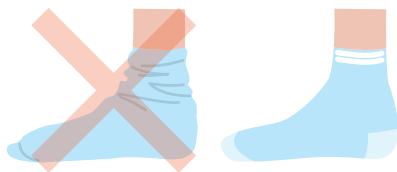
毎日足を洗う

足全体をていねいに洗って、よく乾かすこと。とくに指の間を清潔におきましょう。

皮膚が乾いたら、ローションをつける。



足の爪はまっすぐに切る



足にフィットする靴下をはく

ぶかぶかの靴下は、まめができる原因になるので、はかない。厚手の5本指靴下がおすすです。

## 足のまめについて

まめは摩擦熱によって生じます。歩いていて熱く感じる部分があれば、靴を脱いでチェックしてみてください。まめができていたら、まめの皮は取り除かず、足を洗って市販のまめ用パットで保護しましょう。（皮を取り除くと化膿したり、痛みがひどくなってしまうことがあります）

# Attention ウォーキングの注意点

## 水分補給について

ウォーキングをすると、体温はだんだん上昇し、発汗によって体温を下げようとし、体内の水分が不足すると、体温はどんどん上がり、熱中症を起こしたり、血液の粘性が高まることで、脳梗塞や心筋梗塞等の危険性が高まります。

歩き始める直前と歩き終わった後には、コップ1杯程度の水分補給を行い、歩いている途中で、のどの渇きを感じる前（15～20分おきを目安）にできるだけたくさん飲むようにしましょう。

ウォーキング中の水分補給は水が基本ですが、スポーツドリンクは汗となって失われるミネラルやエネルギーが含まれており、暑い日の水分補給に適しています。カフェインを含む飲み物は水分を体外へ排出する働きがあり、水分補給にはあまり適していません。



## 何か、からだに異常がおきたら、すぐに対処しましょう

### 関節の痛み、 関節炎の再発

歩くのをいったんやめて休み、痛みが続く場合は、かかりつけの医療機関を受診するようにしましょう。



### 心臓の鼓動が異常、 胸の痛み、めまい、冷や汗

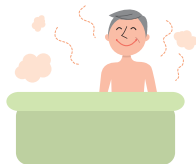
すぐにお医者さんにみてもらってください。

### 疲れ、息切れ

からだが無理をしている証拠ですから、歩くペースや頻度を落としましょう。

### 足の筋肉のけいれん

座って、筋肉がほぐれるまでマッサージをします。お風呂でもマッサージしましょう。



### ふくらはぎ、すねの筋肉の痛み

やわらかい地面を歩くようにし、次に歩くときは無理をしないようにしましょう。

めまい、わき腹の痛み、吐き気などの異常な症状が出たら、ペースを落とすか、ウォーキングをやめましょう。

症状が続くようなら、ウォーキングを再開する前に医師に相談してください。

ウォーキングをすると筋肉は損傷（疲労）するため、再生させるためにたんぱく質が豊富な食事をとりましょう。

