



タック健康人間宣言



2024年5月号

株式会社タック 総務部



今年は暖くなるのが早いですね(*_*;
そしてこれからが本番！今から暑さ対策をしっかりとしましょう。
そして、ゴールデンウィークですね～！ニコニコ(^^)/
旅行などに行かれる方、ぜひぜひ感想待ってます☆彡



☆2024年度 第4回 タック・挑戦したい事インタビュー☆

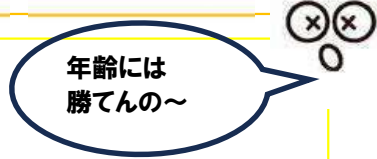
今月号のインタビューは恒次さんです！



いつまでも一緒に遊ぼうね～！

最近腰痛と足の痛みが出てきたので
ウォーキングをしようと思っています。

本当に運動不足になったなあ～、、、と痛感しています(^-^);
これからも健康で元気に仕事ができるように頑張っていくぞ～～～！
孫のためにも長生きするぞ～～☆彡



～ウォーキングと腰の痛みについて～

ハウレンソウNewsには
負けないぞ～！🔥

ウォーキングをすると、体内の血流が良くなり、筋肉が柔軟になります。
筋肉を柔らかくして腰を支えられる状態に戻すと、腰の痛みが改善されます。
週に3回、15分～20分程度を目安にして定期的に行ってみましょう！

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう。



正しい足の運び方
(足裏の重心移動)
からだのさまざまな部位に余計な負担をかけたために、1～4の順に正しい重心移動を心がけましょう。

- ① かかとで着地
※やや足の外側から移動する感じで
- ② 小指の付け根
- ③ 親指の付け根
- ④ 親指で踏み込む

- 頭** 揺れ動かないようにする。
- 顔** あごを軽く引き、20～30m程度前方を見る。
- 体** 背すじを伸ばし、胸を張る。決してうつむかないようにする。
- 肩、腕** 肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズムカルに腕を振る。
※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めに足踏みをリードする。
- 腰** 背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。
- 骨盤** 前後に揺れないよう正面を向く。
- 足** 進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。歩幅はやや大きく。
- 足裏** ひざを伸ばしてかかとから着地する。親指で踏み込んで次の一歩を踏み出す。



水分補給も忘れずに！

正しい姿勢と歩き方のポイント

- ・背筋を伸ばす
- ・視線は前に向ける
- ・肩と腕の力を抜いて腕を振る

ウォーキング前後にストレッチするのも忘れられないようにするんだよ☺



「お知らせダチュ」
お待たせしました！来月号は今年のタック健康ゴレンジャーの発表だチュ！
今年は誰になるかな～？お楽しみに♪

