

さくら「ほね」通信

夏号
2025.6

爽やかな季節の中で夏の風を感じはじめる時期になりました
整形外科 豊泉先生がおすすめる転ばない為の歩き方プチ講座



1. 正しい姿勢と小刻みにならないように適度な歩幅でテンポよく歩きましょう

正しい姿勢で歩くとは。。

背筋を伸ばして顔は正面、軽くあごを引き視線は10~15mにあわせましょう。

最適な歩幅の平均は65センチメートル。横断歩道の線と線の間くらいが目安です。

歩幅が広すぎたり、ちょこちょこした小さな歩幅は重心が安定しない為、転びやすくなります。

2. 足の裏全体を路面につける

足の裏全体を路面につけて歩くことで摩擦抵抗が増え滑りにくくなります。

特に滑りやすい路面では、意識して足の裏全体で歩きましょう。

3. 急がず・焦らず・滑りやすい場所や段差・暗やみ・雨の日にはご注意ください

急な来客（インターフォンや宅配）に慌てて出て行くと転んでしまう傾向があります。

横断歩道や地下鉄の改札口などは滑りやすく、ちょっとした段差にもつまずいて転んでしまいます。

暗やみや雨の日はどうぞご注意ください。

4. 靴を選ぶ スリッパやサンダルはNG！

夏場はスリッパやサンダルはNG！

冬の雪道や凍結路面では、滑りにくい冬用靴を選ぶことが重要です。

？スリッパやサンダルを履くと転倒しやすいのはなぜ？

スリッパやサンダルは履きやすく脱ぎやすいようにかかたがなくゆとりのある作りになっています。

だれでも使用できる一方で歩いたり階段の上り下りの時は脱げやすいのが欠点です。

そのため、脱げたスリッパにつまずいたり足をひっかけたりして転倒しやすくなります。

さくら「ほね」通信番外編
万博記念 YEAR！
大阪万博を歩いてみよう！

天気の良い日には日光を浴びてビタミンDを増やそう！
日光を浴びるとビタミンDが生成されてカルシウムの吸収を助け骨の形成を促進します。

普段のお散歩を万博で歩いてみると…
あら不思議・気分も一層、膝が軽くなるかも。。。
豊泉先生のヒアルロン酸注入を定期的にかけてゆっくりと万博へお出かけしてみてもいいかも！
休憩場所もいっぱいありました！
大屋根リングの下は日陰でお勧めです。

腰痛の方も歩いた後は静けさの森で寝転びながら背伸びをすると気持ちがいいかもですね。



<東小金井さくらクリニックからのお願い>
これから暑い季節に入ります。
熱中症対策を大切に無理のない
お出かけ計画をお願い致します。