

健康ウォーキングは靴選びから

誰でも、いつでも始められるウォーキング。足に合わない靴では、靴ずれなどですぐに足が痛くなってしまう。

また、外反母趾や巻き爪などがある人は、痛みをこらへるために不自然な歩き方をして、膝や腰に負担がかかることも。だからこそ、安全と機能性を考えた靴選びが大切です。

靴選びのポイント

サイズ

むくみを想定して、つま先にゆとりのあるもの。足の大きさは左右で異なることもあるので、両足で確認をします。

靴底

少し力を入れても曲がらない程度のもの。柔らかすぎると、かえって疲れやすくなります。

素材

負担にならない軽さで、水がしみこまず、通気性が良く、安定感があるもの。

靴の正しい履き方

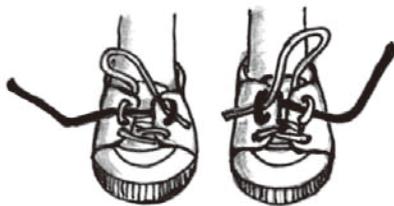
①つま先にゆとりを持たせる。靴の中で足の指が動かせる

ゆとりが重要です。

②靴を履いたらかかとで軽く地面をたたき、位置を合わせてチェックする。

③靴ひもをキュッと結ぶ（きつく結び過ぎないように注意）。

靴をしっかり固定する裏ワザ!



靴ひもを交互にあげてきたら、最後の穴とその一つ手前の穴と同じ側の穴でひもを通す(交差せず縦にひもを通す)。ひもに余裕を持たせた部分にもう片方のひもを通し結ぶ。自分に合った靴選びができたら、さあウォーキングに出かけましょう。

お問い合わせは、
市保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865へ。



4月5日(土)・6日(日)

茂原公園 和太鼓・バンド演奏・民謡ほか
アスモ キッチンカーフェスティバル
茂原阿波おどり・子供縁日ほか

4月6日(日)

茂原公園 稚児行列 (11時～)
藻原寺 お寺でコンサート (13時～)

花まつり・稚児行列の参加者募集

日時 = 4月6日(日) 11時出発
ル ー ト = 藻原寺～茂原公園
対 象 = 3歳～13歳男女
費 用 = 1万円
受付締切 = 3月31日(月)

お問い合わせは、
茂原市観光協会 ☎(20)1528へ。

日本さくら名所100選

茂原桜まつり

3月27日(木)～4月13日(日)

茂原公園・アスモ前「天の川」沿い

