

# あるく健康ニュース 10月号

## 歩く時の目線

### 足下を見ないで

皆さんこんにちは、今回は歩くときの目線についてお話しします。  
普段意識する事の少ない目線ですが、実は姿勢とバランス感覚に影響しています。

それでは、大事なポイントです。

歩く時は、足下を見ないで、前を見て歩いて下さい。

逆の状態を説明しますが、歩く時に足下を見ていると、目線が下がり、首が下を向いてしまいます。

この為、姿勢が丸まり、猫背になってしまいます。

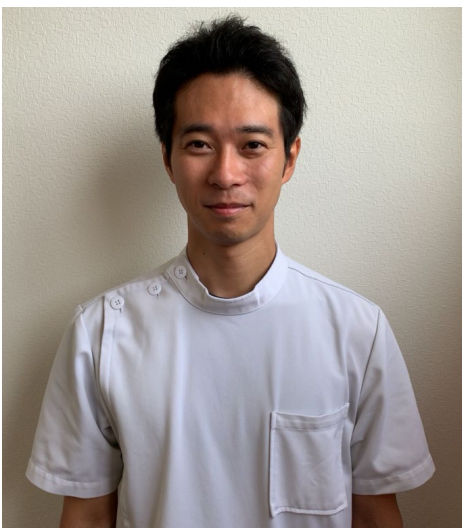
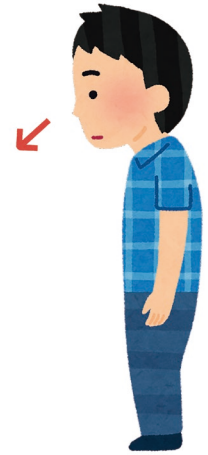
猫背になってしまうと、背中から腰にかけて丸まり、背骨が曲がっている状態になってしまいます。

腰が丸まると、連動している膝を伸ばす筋肉にも力が入り難くなるため、膝が伸びずバランスが悪くなってしまいます。

足下目線は猫背に繋がってしまい悪循環です。

歩く時にふらつきやすかったり、バランスが悪い方は、前を向くのが怖いと思いますが、少しずつ目線を上に向けて、前を向く練習をしてみてください。

目線を上げて前を向くと、姿勢が良くなり、バランス感覚も良くなる、まさに一石二鳥の効果があります。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)