

6 自分の足で、最後まで歩くために

パーソナルトレーニングスタジオ Will Be

『寝たきり老後がイヤなら毎日とにかく歩きなさい！』

安保 雅博／著 中山 恭秀／著 すばる舎 2018.11

寝たきり原因トップ3の脳卒中・認知症・骨折予防は「軽度の運動」が特効薬！とにかく1歩でも2歩でも歩きましょう。血管も骨も筋肉も強くなる歩き方をはじめ、ずっと元気に歩ける体をつくるプチ筋トレの方法が載っています。

『足の専門医が教える 100歳までスタスタ歩ける足の作り方』

菊池 守／著 アスコム 2019.7

スタスタ歩けるようになると、高血圧・糖尿病・認知症・動脈硬化・骨粗しょう症なども予防できるそうです。「足首のやわらかさ」「土ふまずのかたち」「足裏の筋力」を回復させる、簡単な体操を紹介しています。

『痛くない！疲れない！歩き方の教科書 腰痛、ひざ痛、足首痛、外反母趾…』

木寺 英史／著 朝日新聞出版 2020.12

疲れない歩き方を知りたい方におすすめです。「腰痛」「ひざ痛」などの痛み別に原因となる歩き方とその改善方法を解説し、「階段の上り方」「リュックを背負って歩く」「雪道を歩く」といった日常生活にもよくあるシーン別での楽な歩き方を紹介しています。