



ステッキは、 おしゃれで手軽な健康器具

ステッキは、おしゃれのアクセサリーであると同時に、姿勢良く歩くための健康用具です。当然ながら、足に障害が生じた場合には、たいせつな補助用具ともなります。ステッキを持って歩くことは、姿勢を正しくし、背骨を強化する効果があると言われています。また、消化不良や内臓疾患を招く猫背を防止するためにも、医学的見地からもっとステッキを積極的に使用することをお勧めします。

歩行の補助用具として使用されるステッキの効力については、主に次の事柄が挙げられます。

- ▶ 痛みのある足にかかる体重・負担を軽くして、痛みを和らげる。
- ▶ 左右の不均衡な動きを補正する
- ▶ 体のバランスを保ち、転倒を防ぐ
- ▶ 歩く速さを増して歩行距離を伸ばし、活力を生む。
- ▶ 無駄な体力消費を減らして疲労を軽減する。

「転ばぬ先の杖」、この言葉は戒めのことわざとして、昔から語り継がれています。ステッキは、健康で楽しい人生を送るためのたいせつなパートナーです。