



よちよち歩きを始める前に、歩き方を教えてもらった人はいないと思います。日本人の多くの女性は歩き方は内股で、あまり格好がよくありません。このような歩き方は足がすぐに疲れます。遅かれ早かれ足裏、足首、膝や腰、股関節の痛みを発症します。もちろん、筋肉が上手に使われていないので、バランスが悪く、スタイルも悪くなります。悪い歩き方で歩く量を増やせば(心肺機能には良いかもしれませんが)、足首、膝、股関節がさらに悪くなり、痛みが出て歩くのが嫌になった人は少なくありません。

今回は、転倒予防を考慮した安全な歩き方を紹介します。

【歩く前】
足は拳一つ分、開けま
す。高齢者やO脚の人

かかとの真ん中から着地を

もう少し広く開けて、太ももの内側にある内転筋を意識しましょう。よく「かかとから着地」と言いますが、かかとの位置を間違っていると膝が伸び過ぎて関節に負担がかかりま

す。まずは、足裏を均等に床に接地させ、正中線(頭頂から真っ直ぐ縦に通る線)を意識して膝を楽にします。安定したテーパーや机、イスなどに手を添えて練習しましょう。

次の動作についてはイラストを参照してください。

①右足のつま先を上げながら、小さめの歩幅で真っ直ぐ前に、かかとの真ん中から着地する。

②かかと着地(足首を確実に安定させる)から体を前方へ重心移動させる。

③5本の足指の付け根を使って地面を蹴る。

④左足も同様に①〜③と同じ動きをする。10回×3セット。

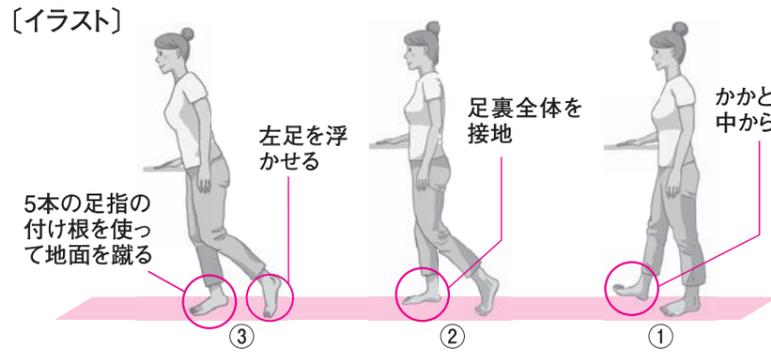
⑤①〜④で練習した事を意識してお腹を引き上げ、胸を張って確実にリスミカルに歩きましょう。速く大腿で歩くのではなく、まずは確実にスムーズに歩くことから始めましょう。

また、足を前に出すときには、大でん筋(お尻)を意識して引き締めると安定した歩き方になります。New Walk like a movie star(映画スターのように歩いてみましょう)。

4回にわたり、最後まで読んで頂きありがとうございます。どこかでお会いできるのを楽しみにしております。

For your healthy life,
J.アライ
(シリーズ終わり)

「転倒」は、誰にでも起きる恐ろしい事故です。膝や手や顔を擦りむくだけの軽傷もありますが、太ももを骨折し、寝たきりになることもあります。本シリーズでは、転倒防止のための考え方やエクササイズをご紹介します。



広島県では、「美しく恵み豊かな瀬戸内海の実現」を目指し、「瀬戸内海の環境の保全に関する広島県計画」に掲げられた施策について、積極的かつ効率的な推進を図ることとしています。

瀬戸内海の環境は、湾・灘(など)その他の

⑤①〜④で練習した事を意識してお腹を引き上げ、胸を張って確実にリスミカルに歩きましょう。速く大腿で歩くのではなく、まずは確実にスムーズに歩くことから始めましょう。

また、足を前に出すときには、大でん筋(お尻)を意識して引き締めると安定した歩き方になります。New Walk like a movie star(映画スターのように歩いてみましょう)。

4回にわたり、最後まで読んで頂きありがとうございます。どこかでお会いできるのを楽しみにしております。

For your healthy life,
J.アライ
(シリーズ終わり)

地域に根ざした活動の推進

「湾灘協議会」を設置することを目指す。湾灘協議会では、海

域ごとの海ごみ対策や水質の管理方策等の課

海域によって状況が異なることとしています。

広島県は、広島湾、安芸灘、燧(ひうち)灘、備後灘、備後瀬戸の5つの湾・灘に面しています。これらを西部(広島湾、中部(安芸灘、燧

あなたは何な体質?

同じように食事や運動に気をつけていても、生活習慣病が進みやすい人と、進みにくい人がいます。これは、生活習慣病の原因となる「遺伝体質」

健康クリニックで受診できる

●検査の方法と結果について
検査は約2mlの採血試料で行い、DNA

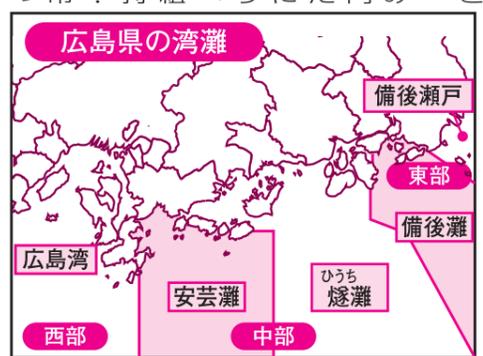
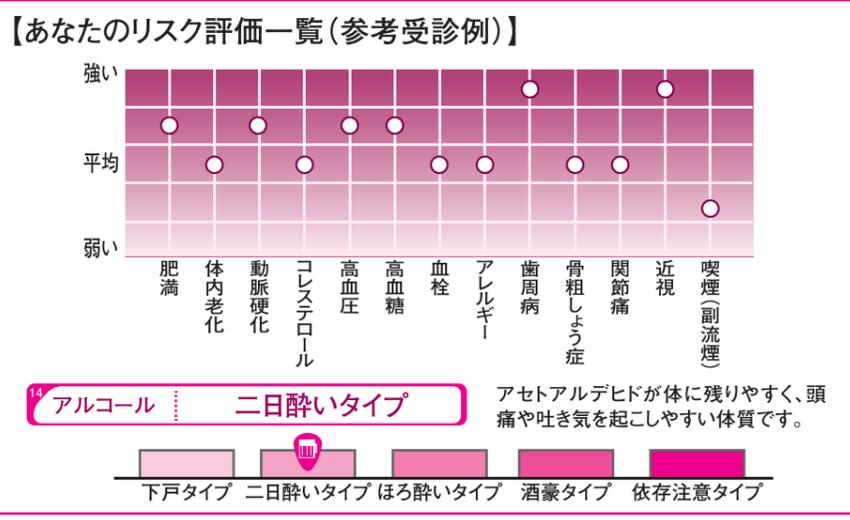
Hello クリニック
⑨ サインポスト遺伝子検査

チップを使用して複数の関連遺伝子のわずかな違い(SNP)を測定します。検査結果は、あなたの保有遺伝子のSNPから、生活習慣病等リスクの強さを3段階または5段階で評価します。14の分野のうちアルコールは、[下戸、二日酔い、ほろ酔い、酒豪、依存注意]のタイプ別評価と

なっています(下図参照)。

この参考受診例では、歯周病・近視に強いリスク、肥満・動脈硬化・高血圧・高血糖に平均より強いリスクがあることが分かります。あなたの保有遺伝子のSNPを知り、分野別のアドバイスを参考に、遺伝体質にあった食事(栄養素)やライフスタイルなど生活習慣の改善に取り組み、健康寿命のアップにつなげてください。

(健康クリニック 臨床検査課 上原 歌緒里)



意見・提案が集まる場へ

回収しているのか情報提供をしていただき、その結果を、発生源対策を含めた効果的な取り組み方法を検討する資料として、湾灘協議会で活用します。また、集

めた情報は県民に発信しますので、活動の日程調整や団体間の連携調整、イベントなど楽しさを取り入れた新しい取り組みにも活用していただければと思います。

美しく恵み豊かな瀬戸内海の実現のためには、地域に根ざした取り組みの推進と、日々の取り組みを通して持たれたご意見、ご提案が非常に重要なもの

となり。今後、地域からの声を湾灘協議会へ反映させていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。

(広島県環境保全課)