

【歩く前に】  
足は拳二つ分、開けま  
す。高齢者やO脚の人  
は、転倒予防を  
考慮した安全な歩き方  
を紹介します。

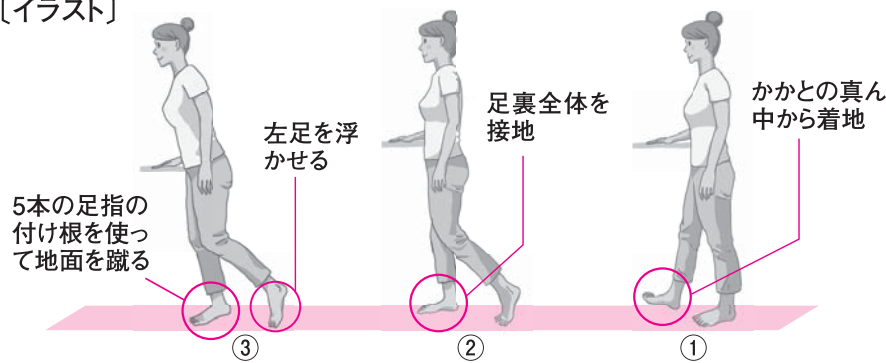
今回は、転倒予防を  
考慮した安全な歩き方  
を紹介します。

## かかとと真ん中から着地を

はもう少し広く開け  
て、太ももの内側にある  
内転筋を意識しましよ  
う。よく「かかとから着  
地」と言いますが、かか  
との位置を間違えると、  
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  
ら真つ直ぐ縦に通  
る線)を意識して  
膝を楽にします。  
安定したテーブ  
ルや机、  
イスなど  
に手を添  
えて練習  
しましよ  
う。

次の動  
作につい  
ては、イラ  
ストを参照し  
てください。

【イラスト】



動させながら、スムーズ  
に足首関節を意識して  
動かし、足の裏全体を  
接地する。  
③ 5本の足指の付け根  
を使って地面を軽く蹴  
ると同時に左足を少し  
浮かせて片足で立つて  
いる状態にする。一連の  
動きを意識してスミ  
ズに繰り返す。10回×3  
セット。  
④ 左足も同様に①～③  
と同じ動きをする。10  
回×3セット。

「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。



⑥ 湾灘協議会

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(なだ)その他の

## 地域に根ざした活動の推進

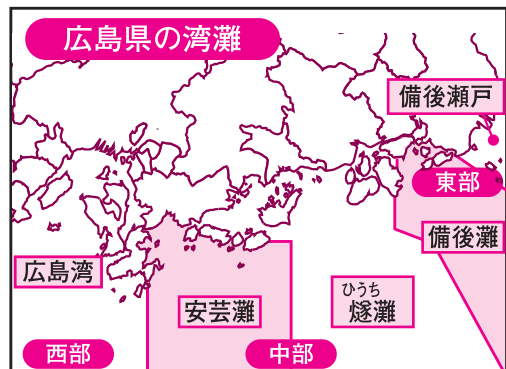
### 意見・提案が集まる場へ

瀬戸内海の環境は、  
湾灘(なだ)その他の

瀬戸内海の環境は、  
湾灘(なだ)その他の

瀬戸内海の環境は、  
湾灘(なだ)その他の

瀬戸内海の環境は、  
湾灘(なだ)その他の



海域によって状況が異  
なるため、山や川など流  
域を含めた海域ごとの  
実情に応じた取り組み  
を進める必要があります。  
取り組みの推進に  
は、多様な主体が連携  
す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  
が、これらを西部(広島  
湾、中部(安芸灘、燧  
灘、備後瀬戸)と

瀬戸内海の環境は、  
湾灘(なだ)その他の

瀬戸内海の環境は、  
湾灘(なだ)その他の

瀬戸内海の環境は、  
湾灘(なだ)その他の

For your healthy life,  
J・プレイ  
(シリーズ終わり)

### ●あなたはどんな体質?

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

オプション検査の『サインポスト遺伝子検  
査』は、生活習慣病の主な発症要因となる  
14の分野について、生まれ持った遺伝的  
な体質リスクを評価し、その対処法を併せ  
て報告します。例えば、生まれつき体内老  
化が進みやすい体質、血圧が上がりやすい  
体質、血糖値が上がりやすい体質などです。

### ●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



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)。

## 遺伝的な体質リスクを評価 あなたに効果的な『運動&栄養プログラム』を

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)

### 【あなたのリスク評価一覧(参考受診例)】

