

講演主

ぬかづけで転倒対策

効果的に歩いてフレイル対策を



ウォーキングトレーナー
健康運動実践指導者
日本転倒予防学会認定 転倒予防指導士
池田 ノリアキ 先生

今回の公衆衛生大会では、フレイル予防とウォーキングをテーマに、ウォーキングトレーナーの池田ノリアキ先生に講演いただきました。シューズやウォーキングの専門知識を基に、会場の参加者と一緒に実演を交えながら、正しい知識とフォームでけがと病気の対策につながるお話をいただきました。

フレイル予防は、健康づくりそのものです。何気なくウォーキングをしていた方は、少し工夫をするだけで、フレイル予防につながります。ただし、歩き方を間違えると身体を壊してしまう事になります。

健康寿命を延ばすポイントとは、正しい知識とフォームで歩くこと。フレイル予防は、健康づくりそのものです。何気なくウォーキングをしていた方は、少し工夫をするだけで、フレイル予防につながります。ただし、歩き方を間違えると身体を壊してしまう事になります。

「けが」と病気の対策をしっかりと行ってください。けがで一番多いのは転倒(68%)です。場所は家の中が半数を占めています。気を付けるべき場所の合言葉『ぬか・づけ』を紹介しましょう。『ぬ』は滑りやすい「濡れたところ」。『か』は「階段」など段差のあるところ。『づ』



会場に正しいフォームを伝える池田先生(上)、一緒に体を動かす参加者(下)

ウォーキングには、ストレス解消とメンタル強化などの脳への効果があります。身体への効果は、足腰の筋力強化、維持です。実感するには、一カ月くらいはかかりますが、15分程度集中して歩くことで、すぐに分かる効果もあります。脳への効果は即効性があり、スッキリ、リフレッシュできます。身体の効果

では、血流上昇で、ぽかぽかと体温が上がります。特に上半身を使うという意味の「特上ウォーキング(表)」を紹介するので、日常歩行とウォーキングを使い分けましょう。靴は、「歩きやすく疲れにくいウォーキング用シューズ」を選びましょう。お勧めは、クッション性の良い初心者用のランニングシューズです。靴ひもは、かかとを固定し、つま先を上げたまま前から順番にぎゅっと締めます。正しい歩き方については、動画(YouTube)で、分かりやすく無料配信をしていますので、「ウォーキングトレーナー、池田ノリアキ」で検索しておさらいしてください。

表. 特上ウォーキングの3つのポイント

	対象	ポイント
1	目線	地面と平行に、真っすぐ前を見る
2	腕	胸を張って、肩甲骨を意識して動かす
3	足元	つま先をしっかり上げる

(文責 地域支援課)



来場者に笑顔とトロフィーを見せる受賞児童・生徒とポスター・コンクール事業関係者(上)、各賞の表彰を受ける児童・生徒(右上)、会場に展示した受賞作品(右下)



県大会被表彰者・感謝状受賞者一覧

第62回広島県公衆衛生大会で、表彰をされた個人・団体は次のとおりです。

広島県知事表彰

【公衆衛生地区組織活動功労】

団体の部：原田地区公衆衛生推進協議会(尾道市)
個人の部：川口稔(広島市)

【母子保健活動功労】

個人の部：伊吹芳訓(広島県医師会)、平田ひろ子(広島市)

広島県医師会会長表彰

【歯科保健活動功労】
個人の部：川端康司、片山淳(広島市)

【保健衛生生活動優良地区】

防地南町内会(尾道市)

広島県環境保健協会表彰

【地区衛生組織活動功労者】

栗原修、五百木豊、大原耕治、鍵本紘(府中町)、川上望(海田町)、友岡幹生(熊野町)、横洲初恵(坂町)、佐々木和明、馬杉征三(廿日市市)、齋藤正裕(廿日市市)、岡谷陸生(東広島市)、友野正信、島田弘、新開日出男(尾道市)、清水島、河田晴久、山口正明、野村秀昭、武島恭英、大原博(福山市)

【地区衛生組織活動優良団体】

廿日市をきれいにする会(廿日市市)、森実町内会(尾道市)、緑ヶ丘エコーサークル(府中市)、宮原2丁目自治会、吾妻1丁目自治会、両城1区自治会(呉市)

【地区衛生組織活動成功功労者】

竹本晶子(廿日市市)

令和3年度 環境と健康のポスター・標語コンクール事業 26人の児童・生徒が登壇

11月11日に、安芸高田市美土里町にある神楽門前湯治村の「神楽ドーム」で開催された第62回広島県公衆衛生大会の席上で、「令和3年度環境と健康のポスター・標語コンクール事業」の表彰式と受賞作品の展示を行いました。

今年度は緊急事態宣言中に各公衛協で選考会を開催しなければならず、公衛協役員、事務局の方々には大変苦勞して作品の選考をしていただき、心から感謝しています。

表彰式当日は、時折雨の降る寒い日となりましたが受賞者124人のうち、最優秀賞、特別賞の受賞者と県大会開催地の安芸高田市の受賞者、近隣市町の優秀賞を受賞した児童・生徒の皆さん26人が出席してくれました。

受賞者は緊張した様子で壇上に上がり、各賞のプレゼンターから賞状とトロフィーを受け取り、その様子を、保護者や公衛協関係者がカメラやスマホで撮影をしていました。

最後の記念撮影では、緊張から解放され、最高の笑顔を見せていました。

受賞作品の展示会場で、公衛協の皆さんは「上手に描けとる」と感心しながら見てまわっていました。事務局は、広報誌に掲載するために、受賞作品の前で賞状とトロフィーを持つ受賞者の写真を撮影していました。

今後、公衛協で展示会などがあると思います。児童・生徒の作品をご覧いただき、環境や健康について考える機会としていただきたいと思います。