

黒崎南ふれあい協議会ニュース

第25号

ふれあいかわら版

「ウォーキングinみどり森」

正しい歩き方で、健康を維持しよう!!

去る11月6日(日)、みどりと森の運動公園において黒崎南ふれあい協議会(健康福祉部会)と黒崎南部公民館が共催して、「ウォーキングinみどり森」を計画、65人が受講しました。当日はあいにくの雨となり公園内2kmのコースから屋内コートに変更して実施しました。

当日は、新潟大学教育学部篠田浩子先生と大学院生と学部生から、正しい歩き方の指導とアドバイスをいただきました。その概要をお知らせいたします。

＜靴の履き方＞

ウォーキングには靴の履き方がポイントであることは知りませんでした。かかとを靴に定着させてつま先に余裕をつくり、足先から足首に向かって少しずつ調整する。かかたが収まったら、そのまま体重をつま先に移動して、つま先で地面を蹴り上げる状態で、靴ひもをしっかりと結ぶと言う。30分ぐらい歩いたら靴ずれやマメの予防にもう一度結び直す。足が蒸れたら靴下の履き替えも必要とのことです。

＜十分な準備運動＞

ウォーキングは激しい運動でないから必要ないと思っていたら、なんと絶対に必要だと教わりました。太ももやふくらはぎ、アキレス腱などを伸ばしたり縮めたり、足首くりくりも必要です。特に高血圧の方は心拍応答がスムーズではないので、念入りの準備運動が必要とのこと。

準備運動の様子▶



＜水分は携帯する＞

喉が渴いていなくとも歩きに行く前にコップ一杯の水分を補給する。ウォーキング中はのど渴きを感じる前に、こまめに少しずつ水分(適度に冷たい水)を補給すること(15分~20分

おきを目安)。喉が渴いてからではすでに脱水症状とのこと。歩いた後もコップ一杯の水分を補給しましょう。

＜ウォーキング・フォームの基本＞

①視線はまっすぐに、②肩は下げます。③手は軽くにぎります(前の振り出しは肩より高くあがらないように)。肩胛骨と肩胛骨の間をきゅつと締めるような気持ちとともに、後ろに肘を振ります。④肘はL字型に曲げます。⑤腕はしっかりと大きく、肘を曲げたまま後ろに振ります。⑥お腹を引き締めます。背筋を伸ばします。⑦骨盤が動いているのを感じてください。⑧前脚を長く前方遠くへ降り出すように、⑨後ろ脚はすっと伸ばして大きく後ろに蹴り出します。⑩前足は自然にすーっとかかたから着地、⑪後ろ足はつま先で十分に踏み込んで、地面からの反発力を感じるように!

＜経済速度≒時速4.2km＞

エネルギーをあまり使わずに長く歩くための速度は、ややゆっくりめで、息切れもせず、汗もほとんどかかないくらいの速度とのことです。

ただし、生活習慣予防改善などの目的で日常的に歩く場合は、短時間でも運動効果を上げる時速5kmをめざして、大腿で、やや早く、息がはずむ程度で歩くことがポイントとのこと。

また、長時間ウォークによる手のむくみ予防のためには肘を伸ばさずに、「曲げて振る」と効果的とのこと(⇒特に早く歩く方)。

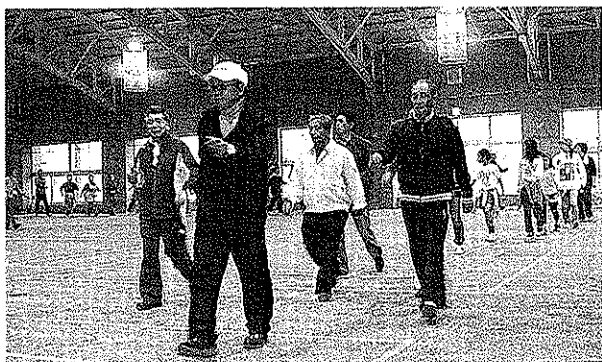
さらに、早歩きとゆっくり歩きを数分間ずつ交互に繰り返すインターバル速歩の運動も教わりました。



インタールバル速歩の様子

＜ウォーキングの効果＞

①心臓から全身に血液を送る力が向上、毛細血管が増えるなどの心肺機能の向上⇒脂肪代謝の良い体になる、免疫力アップ、疲れにくくなる⇒生活習慣病の予防改善効果、②認知症の予防⇒大脳の活性化、③自律神経失調症の予防・改善⇒日中の適度な運動によって自律神経リズムが整う。④うつ病の予防・改善、⑤腰痛や肩こりなどの障害の軽減、抗ストレス作用、心理的効果など。



屋内運動場でのウォーキング風景

参加者一同、2時間に亘る適度な運動で、心地よい汗を流すことができ、充実感に溢れておりました。

防災講習会

「居安思危」で防災対策を！

去る11月12日(土)、黒埼南部公民館において、生活環境部会が西区役所総務課安心安全係の菅田宏史氏を講師に迎えて防災講習会を開催しました。

災害はいつ何時起こるか分かりません。自分や家族を守るための防災対策、防災意識を高めることが目的です。

講師は、最新の災害情報や災害の危険性、そして、自宅ではどのように備えたらよいか、地域ぐるみの自主防災組織がなぜ必要なのかなど映像をとおして詳しく解説されました。

災害大国日本の宿命的な現実として、地球上の日本の国土は0.25%にすぎないのに、世界全体に占める日本の地震発生割合は20.5%であると云う。

また、阪神・淡路大震災において、生き埋めや閉じこめられた際の救助事例として、次のデータが示されました。

- 「自助」に類型されるものとして
- ・自助で脱出 34.9%
 - ・家族によって救出 31.9%
- 「共助」に類型されるものとして
- ・友人、隣人によって救出 28.1%
 - ・通行人によって救出 2.6%
- 「公助」に類型されるものとして
- ・救助隊によって救出 1.7%
 - ・その他によって救出 0.9%

このデータでも分かるように人命救助は「自助」「共助」しか考えられない。「公助」には限界があると言います。

講師の話聞いて、普段から人と人との絆を高め、地域の絆を強め、社会全体の絆を強めることの重要性を学びました。

災害は地震だけでなく大型化する豪雨災害、台風災害、枚挙にいとまがありません。普段から家族全員で安全対策について話し合っておくことと、地域防災力の強化も喫緊の課題であることを認識しました。

最後に、見出しにある「居安思危」(こあんしき・安きにありて危うきを思う)の中国の儒教の教えを引用して、防災に対する心構えを紹介しておりました。平安無事の時にも危難に備え用心を怠らないことの意味です。有備無患、備えあれば患い無しも同じ意味です。



防災講習会の会場

青年の集い

GETBACK黒埼2012

来たる平成24年1月7日(土)午後1時から黒崎市民会館において、平成3年4月2日から平成4年4月1日生まれまで、黒埼地区在住または黒埼地区内の小中学校を卒業した新成人を対象とした「青年の集い」が賑やかに催されます。対象者は誘い合ってお集いください。

盛大な「青年の集い」は、黒埼地区内の四つのふれあい協議会が主催、黒埼地区青少年育成協議会が主管し、青年達が青年の集い実行委員会を組織する一大事業であります。また、今年度から新潟市地域活動補助事業として拡充されます。