

# 晴嵐かなざわ



第64号

平成26年4月 発行

発行者 老人福祉センター 晴嵐かなざわ

晴嵐かなざわも今年で16年目、4月新しいスタッフも入り一年間いろいろな催しを行っていきたいと思います。

## 26年度年間事業

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| ○世代間交流：園児と一緒に七夕祭り（6月）    | ○カラオケ大会（1月）        |
| ○いきいき芸能まつり（年2回：8月・3月）    | ○いきいき映画祭（年4回）      |
| ○いきいきセンターまつり（10月）        | ○囲碁将棋大会（2月）        |
| ○世代間交流：園児と一緒にクリスマス会（12月） | ○利用者会議（年1回）        |
| ○医師による健康相談（第2・第4火曜日）     | ○看護師による健康チェック（月1回） |
| ○大広間健康生活座談会（年11回）        |                    |

## 健康講座

### ○高齢者にあったウォーキングのフォーム

安全で快適なウォーキングを実践するために、正しいフォームを身につけることがポイントです。そのためにはいろいろな注意点があります。

まず、目線はいつも10～15m先を見るように心がけましょう。目線を変えるだけで自然に背筋が伸び、視野が広がり、気分も明るくなります。

足の運び方としては、

- (1)膝を伸ばしましょう。膝が伸びると、歩幅が無理なく広がります。
- (2)伸ばした脚は、かかとから着地しましょう。
- (3)身体の重心の移動は、かかとからつま先へ、足の裏を転がすようにして行ないましょう。
- (4)最後に、つま先にしっかりと重心を残すようにしましょう。足で地面を踏み込むような感覚です。また、足の運びは、一本の線上を進むのではなく、左右それぞれの直線状を進むようにすると良いでしょう。






身体のクセは一人一人違います。自分の身体のクセを知り、身体にあった美しい歩行姿勢がとれるように試してみてください。

次に呼吸法です。呼吸は自然に、脚の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」のリズムで行なうと良いでしょう。さらに、慣れてきたら、「速く歩く」ことも試してみてください。コツは、ひじを軽く曲げ、腕をコンパクトに元気よく振ることです。このように基本的なフォームができれば、健康維持や体力増進に有効なウォーキングになるでしょう。

### ○高齢者のウォーキングの注意点

高齢者は若年時と比較すると老化に伴って体力が低下したり、疾病によって動作が変容したりするため、個人差が大きいという特徴があります。ですから高齢者の方々が、ご自身の健康状態や身体能力を考慮せずに無理してウォーキングすることは、傷害の誘発や転倒にあう危険性の増加につながりますので、医師の指示を仰ぐなど十分注意して行なう必要があります。またウォーミングアップやクーリングダウンなど、ウォーキングの前後に軽い体操やストレッチを行なうことが必要です。これらのことをしっかり守って、無理しすぎることなく継続してウォーキングすることが、健康長寿の秘訣と言えるでしょう。

# 4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 健康相談	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 健康チェック	22 健康相談	23	24	25	26 休館日
27	28 大広間健康生活座談会	29 昭和の日	30			



## ☆ 大広間健康生活座談会

晴嵐かなざわ 4階大広間

- 13:00~13:50 元気なうちから介護予防 体力測定
- 13:50~14:00 はまちゃん体操

## ☆ いきいき健康チェック

金沢区福祉保健センター看護師による血圧測定・介護予防に関する相談等  
いきいきセンター3階事務所前

## ☆ 健康相談

森医師による血圧測定・健康相談等  
3階事務会議室 13:00~14:30



ほら、  
よこはまは  
あったかい

健康と福祉の増進、いきがいつくりに貢献する

老人福祉センター 横浜市晴嵐かなざわ

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀一丁目21番5号  
(いきいきセンター金沢内)

電話 045-782-2908 FAX 045-782-2909

