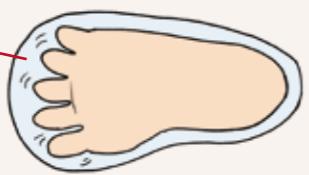


◆歩きやすい靴のポイント

つま先に、1cmくらい
ゆとりがある

- ①足の指が自由に動く
- ②つま先立ちになつても
指がきつくならない



第五回目 歩きやすい靴選びが 正しいウォーキングの 第一歩

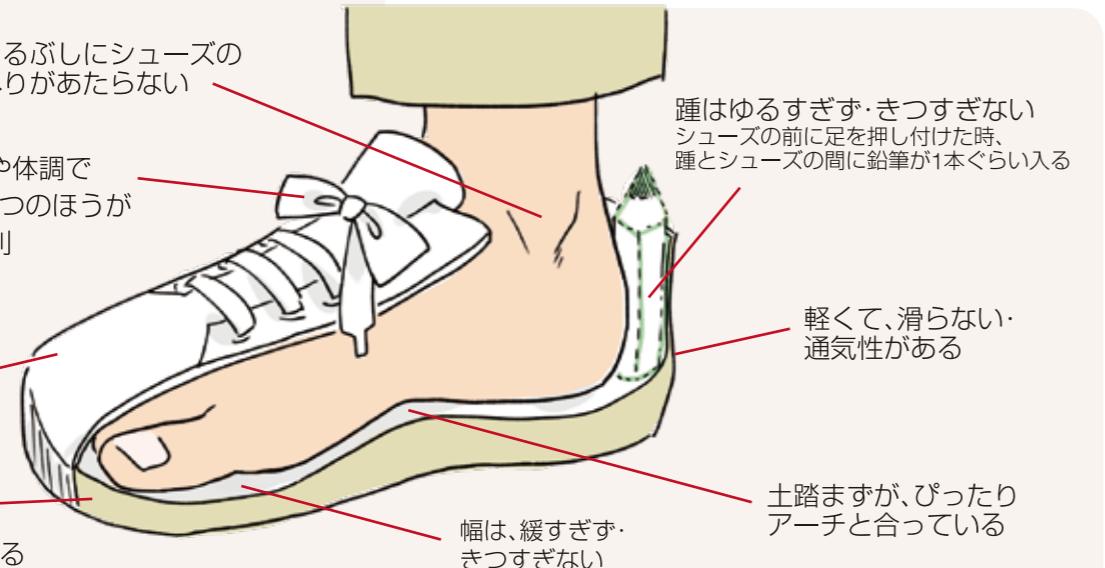
ワンポイント健康情報

くるぶしにシューズの
へりがあたらない

足の大きさは時間や体調で
変化するため、紐くつのほうが
調節できるので便利

体重をかけても、
横ずれしない

靴の底は、
弾力性があり、
ある程度厚みがある



◆靴を選ぶときのポイント

必ず両足履いて
みましょう



外を歩く条件に
近いところで
試しましょう。



店内を歩いたり、その場で
しゃがんでみましょう

足と靴の専門家
「シューフィッター」
に相談してみるのも
いいでしょう。

足の大きさは左右違う
ことがありますので両方
履いて確認しましょう。

柔らかいじゅうたんの
上より、なるべく固い
地面の上で

踵が脱げないことを
確認しましょう。



編集後記

新型コロナウイルスとの闘いは3年目に突入しています。そうした中、今号では、昨年秋以降、十分に感染症対策を行いながら開催した対面型のセミナー、イベントなどの紹介もしております。編集のために写真を見返していると、いつの間にか顔がほころんでいるのに気づきました。また、屋外での運動控えや検診控えなど、様々な活動が「控え」られていることによる私たちの健康への影響が懸念される中、「きれいな姿勢」「歩きやすい靴選び」「がん検診」など皆さんに少しでも前向きな気持ちを起こしていただけるような情報も掲載いたしました。早く日常が戻り、こうした心配ごとを吹き飛ばせると良いなと思います。「Vie Cent」では、これからも色々な情報を発信し、さらに充実した内容になるよう努めていく所存です。ぜひ皆様のご意見、ご感想等をお寄せください。(内田)

もっと素敵に生きるために

Vie Cent

ヴィサン・人生100歳



Main Contents

- ▶ きれいな姿勢をつくろう
- ▶ ためらわず「がん検診」を!!
- ▶ かながわグリーンリボンキャンペーン
- ▶ 歩きやすい靴選び



きれいな姿勢をつくろう

かながわ健康財団 健康運動指導士 茂木 潤一

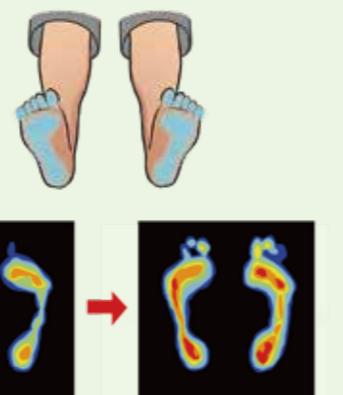
姿勢が悪いと、筋肉や関節などに負担がかかる他、肩こりや腰痛の原因となります。また、年齢を重ねるとともに円背が進むと、転倒リスクが高またり、気分が落ち込みやすくなることもあります。無理のない範囲で、良い姿勢を意識しながら生活をすることは、とても大切です。

バランスの良い姿勢は、脊柱を中心(支柱)として、頸椎・胸椎・腰椎・仙骨・尾骨が積み木のように重なって緩やかなS字カーブで構成されています。凛としたまっすぐな姿勢は、見た目にも美しく感じられますが、大切なことは、立っているときだけではなく、座っているときや動作時にも、身体に無駄な力みがなく、動きやすく呼吸がしやすいということです。ここでは、良い姿勢を保つためのポイントを紹介します。

良い姿勢(楽な姿勢)をつくるポイント

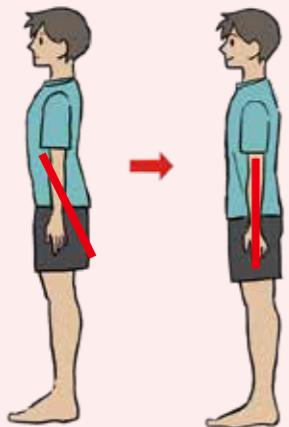
ポイント1 足の裏を意識する

足(下半身)は身体を支える土台です。リラックスしてまっすぐ立つためには、足裏の広い範囲が、地面(床面)に接し、かかとが浮いていない状態であることが大切です。但し、足指を無理に地面(床面)につけようすると、無駄な力が入ってしまいます。まずは、足指・土踏まずが地面(床面)につかなくても大丈夫です。なるべく足裏の広い面積が地面(床面)に接していることを意識してみましょう。



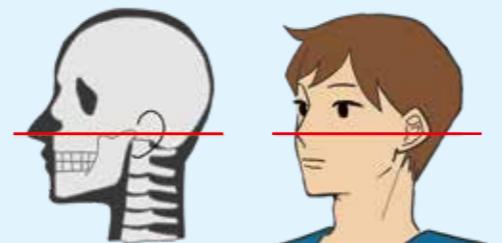
ポイント2 腰を反らせない

腰をそらせる姿勢では、骨盤が前方に傾き、背骨(脊柱)の動きが制限されて、上半身がリラックスできない状態となります。猫背を直そうと、無理に姿勢を正して腰を強く反らせると、骨盤が前傾して過度に体に力が入ってしまいます。またこれに合わせて、胸を強く張ったり、肩甲骨を無理に背骨に寄せたりすることで一見、良い姿勢に見えても緊張が強く、長く続かない姿勢になってしまいます。「リラックスしてまっすぐ立つ」を意識して姿勢を整えてみましょう。



ポイント3 カンペルライン(平面)を水平に

カンペルライン(平面)とは、鼻の先と耳の穴を結んだ線のことです。下図のように、自分の顔を横から見たときにカンペルラインが地面と平行になるよう(水平)にすると、首と胸の緊張が取れて背筋が伸びやすくなります。頸を引かず、少し上にあげるイメージです。鏡を見ながら、実際にやってみましょう。

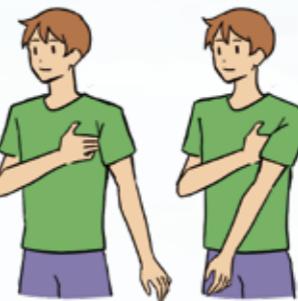


きれいな姿勢をつくろう

現代人は、頻繁にパソコンやスマートフォンの操作を行うなど体にとって無理な姿勢で過ごすことが多くなっています。不良姿勢は首や肩への負担も大きく、痛みやこわ張りを感じる方も少なくないでしょう。ここでは、不良姿勢を改善して、楽に体を動かすための準備をしてみましょう。丸印の番号の順番に、体を動かしてみてください。

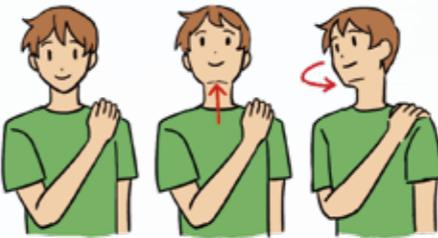
①小胸筋をほぐす

腕の付け根から鎖骨下・胸の上部を手でマッサージをするようによくほぐします。筋肉の緊張やこわ張りがほぐれると胸が少し開くようになります。



②首・肩をほぐす

肩をさすったり、首を上下左右のいろいろな方向に動かしてみてください。コリやこわ張りの強い部分などは、やさしくマッサージをするなどしてよくほぐしましょう。心地よい程度にやさしく行うことがポイントです。



★印の部分を上に引き上げるように意識します。胴体が長くなるようなイメージで。



足裏のできるだけ広い範囲(面積)が接地するように意識してみましょう。

姿勢を整える～心と体スッキリエクササイズ～

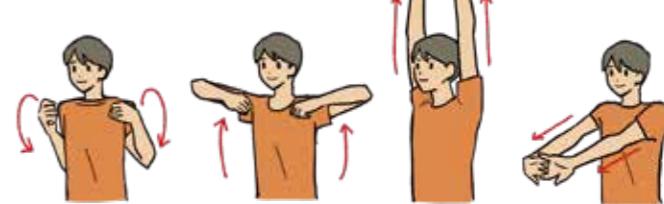
日常的な不良姿勢や、運動不足などで起こるコリやこわ張りのある部分を改善しましょう。ゆっくりと呼吸を続けながら、身体を動かしていくことで、筋肉の緊張も解消して、心身ともにリラックスできます。以下の体操を参考に、首・肩・体側・背中を意識して動かしてみてください。一度に全種類の体操を行う必要はありません。気になったものの中から1つずつ実施してみてください。

●胸・背中の体操

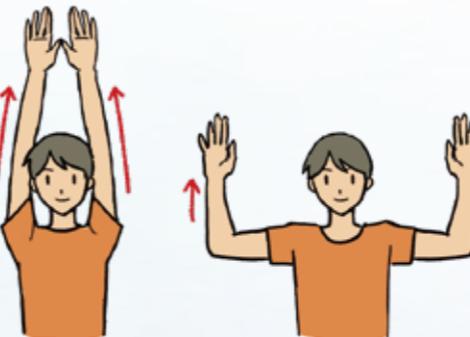


時間と余裕があったら…

肩回しの体操



●肩・背中の体操



体側伸ばしの体操



今だからこそストレスに打ち勝つための知恵 ～深い呼吸で身体とこころを癒す～

コロナ禍、自分に合ったストレス解消法を見つけ、抗ストレス力を高める鍵の一つである「呼吸力」を学ぶセミナーを令和3年9月11日(土)、大井町にある未病バレー「ビオトピア」で開催しました。感染症対策を万全に行い、約30名の方に参加いただきました。

龍村ヨガ研究所長 龍村修先生による「深い呼吸で身体とこころを癒す」、西村保健師による「ストレス解消の基本的な知識と睡眠」からなる講義、実技は、大変好評いただきました。

「深い呼吸法で、身体が十分にゆるみ、楽になった」「毎日やりたい」「久しぶりに呼吸を意識したら、身体全体に酸素が行き渡った感覚を覚えた」「自分に合ったストレス解消法をリストアップして早めに実行しようと思う」などの感想をいただきました。参加された皆さん、当セミナーで心身ともに開放され、リフレッシュされた様子でした。



人材育成セミナー あ・うんの呼吸でエクササイズ

令和3年9月12日(日)横浜市開港記念会館で人材育成セミナー「あ・うんの呼吸でエクササイズ」を開催しました。高齢者対象施設や地域の指導者等を対象にそれぞれの現場で活用していくため、皆で呼吸を合わせて(あ・うんの呼吸)楽しく体験できる認知機能を活性化する運動プログラムを提供しました。脳への刺激を高め認知機能の維持が期待できる課題運動、音楽を使ったオリジナル体操やラダー(縄はしご)、ビーチボールなどを活用したプログラムなど、すぐに現場で実践いただける内容を紹介しました。参加された皆様のご協力の下、十分に感染症対策を行い実施する事ができました。



澄み切った大空のもと大自然を満喫！ 親子ネイチャーゲーム

子どもから大人まですべての人が、自然を感じ、自然を理解し、自然と自分が一体であることに気づき、そしてその感動を共有する自然体験ゲーム「ネイチャーゲーム」。

令和3年10月24日(土)、大井町にある未病バレー「ビオトピア」で「親子ネイチャーゲーム」を開催しました。40人を超える参加者の皆さん、自然の不思議や仕組みを体感、自然への関心を改めて目覚めさせるとともに健康的な生活につながる活動機会を堪能しました。



ためらわず「がん検診」を!!

新型コロナウィルス流行の影響でがん検診を控える人が増え、今後、がんの発見が遅れ進行した状態で見つかる人が増えると懸念されています。がん対策推進本部では、様々な機会を捉え、「コロナでも変わらぬ習慣がん検診」をスローガンに検診受診による早期発見を呼びかけています。

1.横浜DeNAベイスターズとのコラボによる啓発



令和3年9月の「がん征圧月間」、横浜DeNAベイスターズとのコラボにより、昨年の首位打者 佐野恵太選手を起用した啓発用ポスター、巨大電子広告(デジタルサイネージ)を作成、「コロナでも変わらぬ習慣 がん検診」をスローガンに神奈川県内の医療機関、薬局、行政機関、乗降客の多い相鉄線横浜駅などで力強くがん検診受診の呼びかけを行いました。

2.神奈川新聞紙上でのキャンペーン

令和3年9月19日(日)、神奈川新聞紙上でキャンペーンを行いました。「見逃すな！AYA世代のがん」と題して横浜市立大学附属病院産婦人科部長 宮城悦子医師と神奈川県医師会理事 笹生正人医師にお話しいただきました。見過ごされそうな若年層、特に人生のライフイベントが集中するAYA世代のがんのリスクに着目し、予防できるがんの代表「子宮頸がん」の検診の大切さについて、語っていました。

3.神奈川再発見フェアでのキャンペーン



令和3年10月14日(木)～17日(日)にイオングリーテル秦野店で開催された「かながわ再発見フェア」に出展、がんに対する正しい知識の啓発、早期発見のための検診受診奨励を行いました。「がん〇×クイズ」には、約200名と多くの方が参加しました。

4.横浜がん検診フォーラムの開催



令和3年8月21日(土)にアストラゼネカ(株)との共催で、横浜市医師会の協力を得て、医療従事者を対象に「横浜がん検診フォーラム～自施設でがん検診をすすめるためのTips～」をZoom開催しました。検診が出来るクリニックを増やすことで受診率を上げようとする試みで、検診を行わないのは何が障害になっているのか。肺がん・泌尿器がん・消化器がんのがん検診について現在検診を行っている病院の先生方から、クリニックでがん検診を行う場合のアドバイスをいただきました。がん検診を行うクリニックが増え、受診率の向上につながればと考えています。

5.若い女性を対象にしたがん検診受診奨励 鎌倉女子大学 みどり祭での啓発

平成26年から、相模女子大学、フェリス女学院大学など県内の女子大で若い女性を対象に女性特有のがんの正しい知識の啓発、主に子宮頸がん検診の受診奨励活動を行っています。令和3年度はコロナ禍ということで11月にオンライン開催となった鎌倉女子大学みどり祭で動画の配信、子宮頸がん＆がん検診クーポンの配布を行いました。3月末までアーカイブ配信中です。

こちらから
ご覧ください



リレーフォーライフ(RFL) ジャパン横浜 2021

がん患者さんはコロナに感染すると重症化しやすいという事もあり、各地のRFLは中止や規模を縮小しての開催になっております。今年の神奈川県(横浜)での開催も時間を短くしての開催になりましたが、960枚もの皆さんのがんの思い・願いが書かれた「ルミナリエバッグ」が会場に所狭しと並べられ、会場に華やかな彩りを添えました。たくさんのルミナリエバッグはボランティアの方々が一つ一つ並べていました。



グリーンリボンは世界的な移植医療のシンボルです。



グリーンは成長と新しいいのちを意味し、“Gift of life”(いのちの贈りもの)によって結ばれた臓器提供者(ドナー)と移植が必要な患者さん(レシピエント)のいのちのつながりを表現しています。臓器を提供してもいいという人と移植を受けたい人が結ばれ、よりたくさんのいのちが救われる社会を目指しています。

令和3年度 かながわグリーンリボンキャンペーン

10月は臓器移植普及推進月間です。10月16日のグリーンリボンの日の前後に、神奈川県内の4施設の協力を得てグリーンライトアップを行いました。



ライオンズクラブ(LC)での献眼登録等推進活動について

新型コロナウイルスが収束しない状況の中、感染防止策を講じて複数のライオンズクラブでキャンペーンを実施していただきました。

実施状況(4月から11月)

川崎生田LC、川崎富士見LC、小田原LC、小田原白梅LC、秦野LC

献眼登録の状況

令和2年	令和3年	アイバンク設立以来の累計
50名	52名	127,274名

ライオンズクラブ(LC)からの協力会費について

ライオンズクラブ国際協会330-B地区ガバナー亀井真司様から、各ライオンズクラブ宛て「アイバンク・臓器移植協力会費のお願い」の文書を頂戴し、当推進本部として、各ライオンズクラブに協力会費のお願いをさせていただいた結果、多くのライオンズクラブから

協力会費をいただきました。ライオンズクラブの皆様には、日頃からのご協力に感謝申し上げるとともに、今後とも引き続き、献眼登録はじめ角膜等移植あっせんの推進や臓器移植推進事業に、ご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

協力会費をいただいたライオンズクラブ名(11月末現在)

横浜、横浜金港、横浜中、横浜中央、横浜長者、横浜伊勢佐木、横浜瀬谷、横浜中央市場、新横浜、横浜みなとみらい、横浜港南、横浜ふじ、横浜リバティ、横浜港南台、YOKOHAMA BELL、横浜旭、横浜たちはな、横浜鶴見西、横浜みどり、横浜神奈川東、横浜あおば、横浜戸塚、横浜戸塚、横浜本郷、横浜戸塚中央、横浜泉、川崎、川崎南、川崎田島、川崎中央、川崎東、川崎橘、川崎武蔵、川崎葵、川崎百合、川崎富士見、川崎生田、小田原、湯河原、小田原白梅、松田、山北、秦野丹沢、秦野あづま、平塚なでしこ、厚木、厚木さつき、厚木もみじ、藤沢、藤沢中央、藤沢ライフ、藤沢アクティ、茅ヶ崎グリーン、寒川、茅ヶ崎オーシャン、横須賀、横須賀中央、横須賀南、横須賀東、三浦、相模原、大和リバティ、相模原南、大和中央シティ、綾瀬、相模原中央、相模原グリーン、相模原けやき 以上

わたしたちにできること

★人はひとに光を贈ることができます。

角膜移植を行わなければ、光を取り戻すことができない方がいます。角膜移植のための献眼登録(アイバンク登録)をお願いします。ご連絡いただければ、登録はがきを送付いたします。



▲登録はがき

♥臓器を提供する。移植を受ける。

私たちはどちらの立場にもなる可能性があるから、一人ひとりが家族と話し合い意思を表示することが大切です。臓器提供の意思は、YESでもいい。NOでもいい。運転免許証裏面、健康保険証裏面、臓器提供意思表示カードにあなたの意思を表示してください。



▲臓器提供意思表示カード

厚生労働大臣感謝状について

新型コロナウイルスが収束しない中でしたが、令和3年10月24日(日)に第22回臓器移植推進国民大会がWebで配信され、臓器移植対策推進功労者に対し厚生労働大臣感謝状の贈呈がありました。その中で、当財団のアイバンク・臓器移植推進本部が受贈することができました。これもひとえに、アイバンク・臓器移植推進のための普及啓発活動に積極的にご協力いただいているライオンズクラブ国際協会330-B地区の皆様や各市町村の方々、また、献眼をはじめ移植医療にご協力をいただいている病院関係者の方々はじめ神奈川県眼科医会など、多くの皆様方のご支援ご協力をいただいて事業を

推進することができたものと思っております。この場をお借りして厚く御礼申し上げますとともに、深く感謝申し上げます。



ご寄付について

湘南アイバンク様、望月友宏様、神奈川県眼科医会様からアイバンク・臓器移植推進活動のためのご寄付をいただきました。

協力会費・寄付金のお願い

当財団では角膜や腎臓等臓器に重い障害がある方々が、1日でも早くより健康になるための活動を実施しており、その趣旨にご賛同いただき、ご支援くださる会員を募集しております。会員等は、移植あっせん事

厚く御礼申し上げますとともに深く感謝申し上げます。いただきました寄付金につきましては、アイバンク・臓器移植推進事業費として大切に使わせていただきます。

業のための経費として活用させていただきますので、皆様の温かいご支援をお待ちしております。なお、当財団にご寄付等いただいた場合には所得税控除等税制上の優遇措置が受けられます。

●協力会費

団体・特別会費 … 1口 10,000円
通常会費 ………… 1口 2,000円

●寄付金

ご連絡をいただきましたら、振込用紙等をお送りさせていただきます。