

事業報告書

日時	令和5年3月4日（土）14:00～16:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女を問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち、生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。 今回の健康教室は、体の使い方と姿勢を学びながら正しい歩き方を体験し、心も体も毎日を軽やかに過ごせる一助となるよう支援する。（第6次沖縄県男女共同参画計画 DEIGO プラン1-3-9）
対象	関心のある方
講師	儀間 ゆかり（ぎま ゆかり）氏
会場	ているる1F フィットネスルーム
参加者数	受講者数9名（女性8名、男性1名）
講演内容 （概要）	<p>講座ではからだと脳の仕組み、体重を乗せるバランスポイントの説明、歩き方の基本、靴の選び方などを座学で学び、実践で歩き方の練習をした。講師は「いろいろな健康の定義があるが、10年後、20年後の自分に対し未来を想像し、生涯を創造しましょう」と述べました。</p> <p>最初に、参加者の悩みを聞きながら、参加者同士で受講の目的を共有することから始まった。</p> <ul style="list-style-type: none">・O脚、外反母趾、うおのめ、たこ・一生歩ける身体づくりをしたい・歩き方を教わったことがないので正しい歩き方を知りたい など <p>今日の予定 座学50分、休憩10分、実践 【新保式ボールウォーキングについて】</p> <ul style="list-style-type: none">・楽にキレイに疲れない歩き方・バランスポイントからバランスポイントに移動する歩き方・ボールのように転がることにより身体に負担のない歩き方・重力を利用した歩き方 <p>1日300歩、新保式ボールウォーキングを意識した歩き方を毎日繰り返すことにより、普段の歩き方に改善が出てくる。</p> <p>ご自身の10年後、20年後を想像したことはありますか？ 講師は、自身が思う健康の定義として「未来の健康を想像して、生涯を創造する」と話し、まずは1年後から3年後の近い将来を自身で作りに上げてほしい。その延長線上に未来の自身の健康がある。平均年齢＝健康寿命とは言えず、その差は男性で8-9年、女性は12-13年。この差の年数は自力で歩くことが難しい期間であると説明した。</p> <p>講師は、自身がウォーキングを始めた理由として、身体のあちこちが痛く、姿勢も悪く、体調も優れなかったことを挙げた。その後、正しい歩き方を身に着けることによって体の調子もよくなった。また、85歳で亡くなった実父が亡くなる10日前まで歩行器を使用して自力歩行していたことに触れ、「自分で歩きたい、トイレも自分で歩きたい。という気持ちがそうさせていたと思う、自分の将来を考えた時に、どういった年の重ね方をしたいのかみなさんも想像して</p>

いただきたいです。」と述べた。

足首のゆがみについて

扁平足、外反母趾、巻爪、ひざ痛、腰痛、足の冷え、むくみ、下肢静脈瘤などのいくつかの病気をつくり上げる原因になる。歩き方を整えることにより、姿勢がよくなる／呼吸が深くなる／足首が細くなる／脚が長くきれいになる／関節の動きがよくなる

バランスポイントを意識して立つ

両足の幅を骨盤の幅で立ち、足の中指がまっすぐ前を向くようにし、内踝と外踝を結んだ足の裏の真ん中のところがバランスポイント。骨の上に立つことを意識する。バランスポイントに立っている状態と立っていない状態で、身体の倒れやすさや手の上げやすさ、呼吸の深さの違いなどを体験した。

正しい靴の選び方

足元がわずかでも傾くと、身体も傾いてしまい、これを直そうと腰が傾き、これを補おうと肩が傾き、首が傾くという具合に。関節の箇所が交互に反対方向へ傾いて全身に大きなひずみを起こす。履きやすく脱ぎやすい靴は、つまづいたり転びやすいので身体に力が入りやすくなり自律神経が乱れるので脳が疲れやすくなる。オシャレをする靴と普段履く靴など、目的を明確にして履く靴を選ぶと良い。

靴選びのポイント（履きづらくて脱ぎにくい靴）

かかとが補強されているか、履きぶちの大きさ・内くるぶしの高さ、親指の付け根部分が曲がるか。つま先に1～1.5cmの余裕があるか、靴の裏がまっすぐか、インソール・靴全体が柔らかすぎないのはNG。

歩き方の基本

両足を揃える。右足を10cmほど前に出し、かかとをつけながら右足つま先をトントントンと上げる。次に左足かかとをトントントンと上げる。片足を何回か繰り返したら、両足同時に行う。この動きは脳と筋肉と神経の連動の確認。

次に、右足を前に出し、かかとを付け、右足のバランスポイントに乗り、次に左足の前足首を伸ばす。重心が前に行き過ぎたり、お尻を突き出さないよう、まっすぐ立つように気を付ける。連続した動きを繰り返す。急がず、ゆっくり確認するように行う。

↓↓

休憩後の後半に歩き方の実技を行った。

講師は最後に、「たくさんの健康情報が溢れており何を選んで良いかわからないという時代ですが、自分の身体が自分に教えてくれます。呼吸がしやすいか、息を多く取り入れられるかなどで合っているかどうか確認するのがおすすめです。100歳まで自分の足で歩けるよう頑張りましょう。」と述べた。



儀間 ゆかり 氏



講座風景



参加者の声	<ul style="list-style-type: none">・どうもありがとうございます。一人ずつ見てもらえて、色々体感できました。ヒールの靴を履いた歩き方も習いたいです。・歩いてても、足首に痛みを全然感じませんでした。受講して良かったと思います。どうもありがとうございました。・いろんな気付きがありました。脳の使い方、歩くポイント等、マンツーマンでゆっくりチェックしてもらいたかったです。階段の上り下りも習いたいです。また機会がありましたら、よろしくお願いします。今日はありがとうございました。
主催等	(公財) おきなわ女性財団