

元気に歩いてのばそう健康寿命

自治協
福祉委員会

自治協ニュース

第0104号
発行者
八本松住民
自治協議会

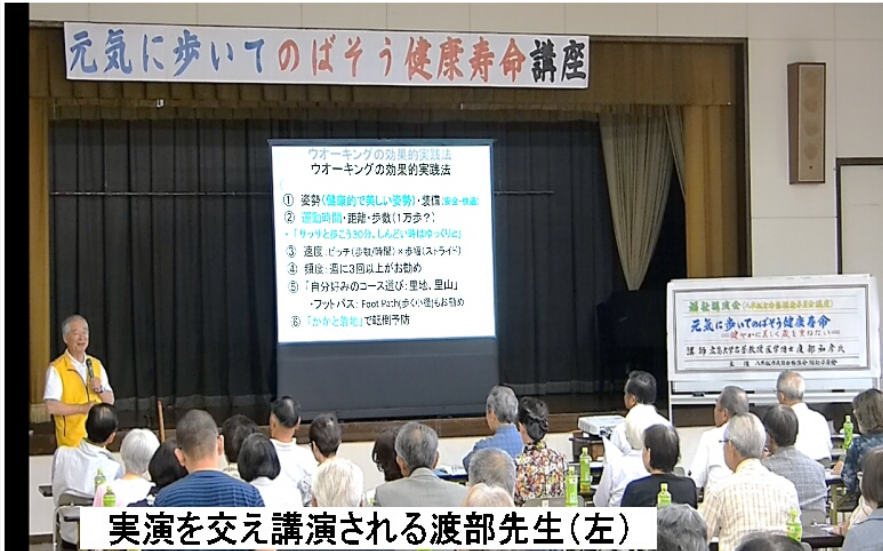
R01. 09. 20

自治協福祉委員会

渡部和彦先生 (広大名誉教授) を招き健康講座

歩かなければ歩けなくなる
歩きすぎれば歩けなくなる

7月20日(土)、自治協福祉委員会は渡部和彦先生(広大名誉教授)を招き、地域センターで中高齢者を対象に「元気に歩いてのばそう健康寿命」をテーマに健康講座を開催した。

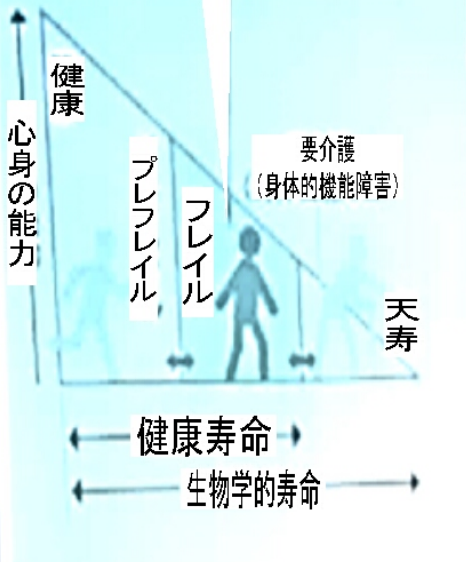


実演を交え講演される渡部先生(左)

講演で渡部先生は、「中高齢者の『体の健康づくり』は『歩かなければ歩けなくなる、歩きすぎれば歩けなくなる』といわれ、一日に20分でも30分でも自分のペースでウォーキングすることが重要。それで、全身の持久力がつきバランスや俊敏性も鍛えられ、自立的生活体力(自立して日常生活を支援なく過ごすための身体的能力)が備わる」と具体的な歩き方等を実演しながら分かりやすく説明された。また、「里山等のウォーキングは、自然環境によるセラピー効果でストレスが解消され、うつ病や不眠症を直す等『心の健康づくり』にも役立つっており、運動は副作用のない薬です」と述べられた。

特に、高齢化の進む地域ではフレイル層(健康と介護の間)の層で健康を取り戻せる層)を少なくし地域の健康寿命を延ばす必要があり、そのためには歩くことが重要です」と強調された。

最後に信国自治協福祉委員会会長は「今日習ったことを一つでも二つでも実践し、健康な地域にしよう」と述べ講演会を終了した。出席された方のアンケート結果では、「よく分かった」が95%を占め、「ウォーキングの効果が良く分かった。今までの歩き方を改善します。」等前向きな感想が多く寄せられた。



ウォーキングの効果的実践法

- ① 姿勢(健康的で美しい姿勢)・装備(安全・快適)
- ② 運動時間・距離・歩数(1万歩?)
・「サッサと歩こう30分。しんどい時はゆっくりと」
- ③ 速度:ピッチ(歩数/時間)×歩幅(ストライド)
- ④ 頻度:週に3回以上がお勧め
- ⑤ 「自分好みのコース選び:里地、里山」
・フットパス: Foot Path(歩く小径)もお勧め
- ⑥ 「かかと着地」で転倒予防

自治協
防災員会

防災意識向上への防災研修

八本松地域の防災活動、災害状況、復旧状況の紹介

福山市公衆衛生推進協議会と意見交換

この研修会は今後県内各市の公衆衛生協議会組織が行政と一体となって取り組む防災活動を検討するため開かれたもの。参加したのは福山市公衆衛生推進協議会、東広島市公衆衛生推進協議会、広島県、福山市、東広島市の各関係部局と



八本松の防災対応を質問する福山公衛協の園尾会長

自治協防災委員会は、7月24日(水)地域センターで東広島市公衆衛生推進協議会の依頼を受け、当地域の西日本豪雨災害の対応等を紹介する防災研修会を開催した。

八本松住民自治協の関係者の36名。紹介した内容は、

当地域の災害前の防災活動、災害時の状況、災害後の復旧活動について記録した動画。また、今後の対応については、個人の災害対応能力を向上させ災害時に適切な行動ができるよう「災害・避難カード」づくりを重点に進めることを紹介した。

参加者との意見交換会では、「動画で地域の方が災害に真剣に取り組んでいる姿に感動した」との感想や、「一般に公設避難所は災害現場から離れたところにある。安全な避難行動を推進するには、災害現場の近くに避



八本松の防災対応について回答する土久岡会長

難所を設ける必要がある」等今回の豪雨をうけ多くの問題が出され、当地域の対応を紹介した。

最後に、福山市公衆衛生推進協議会から福山地域も八本松同様肌れやすい土質。今後、何をすべきか検討しているところで本日の事例は大変参考になったと述べ、研修会を終了した。

地域トピックス

阪神淡路大震災の教訓 巨大地震は防げない！あなたの減災対策は大丈夫？

八本松みなみ地区
自主防災会



地震動画を見る参加者の皆さん

る状況を記録したものの。製作者(神戸市職員)は当時を振り返り、「神戸市では400年に一度大地震が起きている記録が残っていたが活かされていなかった。今後は、災害時の記録を活用しながら伝承することが重要」と述べている。

また、南海トラフ巨大地震を想定した動画では、その発生の仕組みを解説。さらに巨大地震が百年〜百五十年ごとに繰り返されており、現在は最後の地震から73年を経過した時点。今後30年以内に70〜80%の確率で巨大地震(M8〜9)が起る。被害想定は東日本大震災の約17倍。被害は超広域にわたるため、救助・支援等の公助はストップ、医療対応も低下、避

難スペースも不足する等劣悪な環境下での避難生活を想定。求められるのは、自助・共助の力で家具等の固定、家屋の耐震性強化、食料等の備蓄により被害を最小限に抑える必要があるとしている。

また、市総務部危機管理課の中川さんは、巨大地震に対する個人の防災対策として、地震発生時・発生後の落ち着いた行動が最も重要。さらに、地震の備えについても具体的に説明。このことが減災に繋がると力説した。