



発行：(福)福井県社会福祉協議会

四谷 憲夫氏 (80歳)

NPO法人「せいきコミュニティスポーツクラブ」理事長。高校時代からクロスカントリースキー競技の選手として活躍。(公財)日本スポーツクラブ協会公認 上級スポーツクラブマネージャーなど数々の資格を持ち、現在は持続可能な地域活性化促進の一環として「ルディック・ウォーク体験教室」の開催や「ルディック・ウォークツアー」の実施など、生涯スポーツ社会の実現に取り組む。



健康のため、毎日のウォーキングを日課にしている方も多いはず。今回はご自身もトップアスリートとして長年活躍され、スポーツが社会を変えていくという信念のもと、生涯スポーツとしてのウォーキング指導にも取り組まれている四谷さんにより、ウォーキングの正しい歩き方について伺います。

効果的に歩くには、正しいフォームで!!

「ウォーキングは心肺機能の強化や高血圧、肝機能、腰痛、肥満などの改善にも効果がある手軽な運動です。特にシニア世代にとってはウォーキングすることで加齢による心身の衰え(フレイル)を予防したり、仲間や地域とのつながりが生まれるなど様々なメリットがあるので、ぜひ実践してほしいですね」と話します。

# 新緑の季節 ウォーキングで 健康になろう!!

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に楽しむことができる運動です。正しい歩き方を身につけることで健康増進や筋力アップなど様々な効果を得ることができます。家に閉じこもりがちなので、感染予防にも気を付けながらウォーキングしてみませんか?



「姿勢と歩行は表裏一体。正しいフォームで歩くことが何よりも大切なんです」と四谷さん。垂直に立ち、腕をしっかり振って遠くを見ながら、大股で歩く。こうした基本姿勢を守りながらリズムカルに足を振り出すことで足腰の筋力や柔軟性もアップし、ひざや心臓に余計な負担をかけずに無理なく運動効果を上げることができるとのこと。

水分補給や休憩も忘れずに! 運動前後のケアも大切。

65歳以上の目標歩数は男性が一日7000歩、女性が6000歩とされています。四谷さん曰く「日常生活で一日3000歩程度は歩きますから、残りの3000歩、4000歩をウォーキングでプラスする、と考えれば良いと思います」。時間は15分、週4回以上行うのが効果的で、タオルや帽子、安全のため手袋も身につけた方が安心だとか。

また「コースは歩道があつて見通しが良く、途中にトイレや休憩場所がある道がおススメ。観光スポットや寺社仏閣など、目的を設定するのも励みになります。5分に2回程度は立ち止まって風景を楽しむ程度の休憩を挟みながら、無理のないペースで歩きましょう。う。こまめな水分補給も忘れずに!!」との注意も。



「ふくい健康長寿祭2017」のイベントでは、ルディックウォーク体験教室で指導。街中を参加者と共に散策しました。

今年80歳になる四谷さんの年齢を感じさせない姿に、ウォーキングの健康効果を実感!! 正しいフォームを意識しながら、ぜひ歩いて健康づくりに取り組みましょう。

## 一人ひとりができる 新型コロナウイルス感染症対策

- 正しい手洗い**
  - 水で手をきれいにし、石鹸をつけ、少なくとも20秒間こすり洗いします。
  - 手を洗わずに目や鼻等、顔を触らない。
  - 手を洗えない場合は、速乾性のアルコールで消毒します。
- マスクの着用**
  - 外出の際は、マスクを着用します。口と鼻を完全に隠して着用します。
  - 外出後は手を洗い清潔に保ちましょう。
- 咳エチケット**
  - くしゃみや咳をするときはティッシュ等で鼻と口を覆います。その後、手をきれいに洗います。
  - 人に向かって咳をしないでください。

### きいて!みて!TRY!

5月

**TRY 令和2年度 各種貸付事業** **申込受付中**

保育士・介護福祉士をめざす方や再就職する方、ひとり親家庭、児童養護施設入所者の方の自立生活を応援します!いずれも一定の要件(資格取得、対象業務への従事等)を満たせば、貸付金の全額を返済免除します。

専門学校・短大・大学で資格を取る方に…  
**介護福祉士・社会福祉士・保育士修学資金**

介護の仕事しながら資格を目指す方に…  
**介護福祉士実務者研修受講資金**

もう一度、介護・保育の仕事にチャレンジする方に…  
**離職介護人材再就職準備金、保育士就職準備金**

高等職業訓練促進給付金を活用し資格を目指す方に…  
**ひとり親家庭職業訓練準備金**

児童養護施設や里親等から自立する方の資格取得や生活費等の支援に…  
**児童養護施設入所者自立支援資金**

貸付要件や申請方法など、詳細は本会ホームページ上の募集要項等にてご確認ください。

《お問合せ先》地域福祉課 生活支援グループ TEL.0776-24-4987

**TRY 令和2年度助成事業** **ただいま募集中**

**◎まごころ基金助成事業**  
県内の地域福祉の推進を目的に、民間の福祉団体等が実施する様々な共生社会づくりを進める事業・活動に対して助成を行ういたします  
【助成額】1団体につき20万円以内  
【申込締切】令和2年5月29日(金)(当日消印有効)

**◎子ども未来支援事業 子ども食堂等への助成**  
様々な事情により欠食や孤食等の状況にいる子どもたちがご飯を食べたり、宿題をしたりする場である「子ども食堂」の開設にかかる経費の一部を助成することを通じて、子どもたちが安心して過ごせる地域の居場所づくりの推進を図ります。  
【助成額】1団体につき20万円以内  
【申込締切】令和2年5月31日(日)(当日消印有効)  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。要領・申込様式等をダウンロードしてください。  
《お問合せ先》総務企画課 総務企画グループ TEL.0776-24-2339

**きいて ラジオで学ぼう! いきいきセミナー** **受講生募集**

FBCラジオ  
(嶺北AM864kHz/FM94.6MHz、嶺南AM1557kHz/FM93.6MHz)  
毎週日曜日 6:30~7:00放送 毎週土曜日 17:15~17:45再放送

日程	テーマ	講師
5/17	有権者をどう育てるか	福井大学教育学部 教授 橋本 康弘氏
5/24	創造社会とゆるいコミュニケーション	株式会社NEWYOUTH代表取締役 慶應義塾大学特任准教授 福井大学客員准教授 若新 雄純氏
5/31	農業で世界を繋ぐ	株式会社 農園たや 立崎 安寿香氏

翌月の内容は、ホームページからご覧いただけます。  
ラジオのほかパソコン・スマホ(radiko)からも聴くことができます。  
受講生(有料)になると、講座が良くなるテキストが毎月送られる他、公開講座に無料で参加できます。  
《お問合せ先》地域福祉課 地域支援グループ TEL.0776-24-2433

**TRY 高齢者に関わる相談窓口** **相談無料**

秘密は、固く守られます。お気軽にご相談ください。

**◎高齢者専門相談窓口**  
法律や年金、税金、認知症・介護についての高齢者の方の悩みごとの相談に応じています

専門相談内容	相談員	実施曜日	時間
法律	嶺北 弁護士	第1・3・4水曜日	午後1時~午後4時 要予約(1人30分)
	嶺南	第2水曜日	午後1時~午後4時
認知症・介護	認知症介護経験者	第2水曜日	午後1時~午後4時
税金	税理士	第2水曜日	午後1時~午後4時
年金	社会保険労務士	第4水曜日	午後1時~午後4時

**◎高齢者権利擁護専門相談窓口**  
地域における高齢者虐待等の権利擁護について、適切かつ迅速な対応を支援するため、専門相談員が対応します

専門相談内容	相談員	実施曜日	時間
権利擁護	社会福祉士 第4火曜のみ弁護士同席	第2・4火曜日	午後1時~午後4時 要予約

《窓口連絡先》  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、5月はお電話による対応とさせていただきます。  
嶺北: 〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉センター TEL.0776-25-0294  
嶺南: 〒917-0096 小浜市小浜白鬚112 白鬚再開発ビル3階 TEL.0770-52-7833

## 正しい歩き方とは

フォームを意識して歩くだけで、運動効果が大幅に高まります。ポイントを押さえてぜひ実践してみてください!!

**Walking POINT 1 背筋を伸ばして垂直立ち!**  
後頭部・お尻・かかとを壁にくっつけ、左右の肩を水平にして立った姿勢が基本。歩くときは15~20m先を見て腹式呼吸を意識します。

**Walking POINT 2 ひざを伸ばし、かかとから着地します。**  
かかとから着地し、足の外側→親指の付け根→親指→指先の順に着地します。靴は足に合ったインソールを入れ、親指の下で曲がるものを選びましょう。

**Walking POINT 3 腕は後方に引く!**  
ひじを体より後ろに引き、肩甲骨が動くのを意識します。腕を後ろに引くことで脚が前へ出しやすくなります。

**Walking POINT 4 丹田に力を入れ、歩幅はなるべく広く。**  
丹田(へその下)に力を入れ、お腹に常に力を入れた状態を作ります。歩幅を広くとり、会話ができる程度のスピード(最大時速7km)でリズムカルに脚を振り出します。

**Walking POINT 5 起伏のあるコースを選びを。**  
コースには上り坂や下り坂を取り入れることで、筋力アップに効果的。手は親指を外して握るか、開いた方が大きく振られて歩きやすくなります。

**ポイント例**

- ◎信号が少ない
- ◎見通しや景観が良い
- ◎歩道がある
- ◎トイレや休憩場所がある
- ◎勾配がある
- ◎人や自動車の通りが少ない